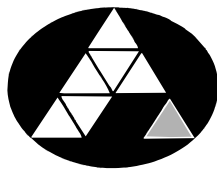


POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Minna Halonen  
Taina Laitinen

”JOKAISELLA IHMISELLÄ TULISI OIKEUS OLLA OMAN  
ELÄMÄNSÄ IHANIN”  
Minä olen ihana -pienryhmätoiminta seitsemäsluokkalaisille tytöille



POHJOIS-KARJALAN  
AMMATTIKORKEAKOULU

**OPINNÄYTETYÖ**  
**Syyskuu 2011**  
**Sosiaalialan koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. (013) 260600

**Tekijät**

Minna Halonen, Taina Laitinen

**Nimeke**

”JOKAISELLA IHMISELLÄ TULISI OIKEUS OLLA OMAN ELÄMÄNSÄ IHANIN”

Minä olen ihana -pienryhmätoiminta seitsemäsluokkalaisille tytöille

**Toimeksiantaja**

Joensuun Pelastakaa Lapset ry

**Tiivistelmä**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa käsikirja Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n käyttöön yläkouluikäisille tytöille suunnatusta pienryhmätoiminnasta. Opinnäytetyön tehtävänä oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida pienryhmätoimintaa osalle erään pohjoiskarjalaisen koulun seitsemäsluokkalaisista tytöistä, jotka kokivat olevansa ylipainoisia. Pienryhmätoiminnan tarkoituksena oli tukea tyttöjen itsetuntoa ja normaalia kehitystä sekä naiseksi kasvamista turvallisessa pienryhmässä.

Opinnäytetyön toteutustapa oli toiminnallinen. Ryhmään osallistuvien tyttöjen kanssa kokoonnuttiin yhteensä yhdeksän kertaa kevään 2011 aikana. Pienryhmätoiminta sisälsi muun muassa keskustelua, toiminnallisia menetelmiä ja erilaisia luovia harjoituksia. Kokonaisuudessaan ryhmäläiset kertoivat viihtyneensä pienryhmässä hyvin sekä teemojen ja harjoitusten olleen sopivia heidän ikäisilleen. Lisäksi osa ryhmäläisistä kertoi itsetuntonsa parantuneen pienryhmätoiminnan aikana. Käsikirjan sisältö koottiin opinnäytetyön raportin teoriapohjan sekä pienryhmätoiminnan sisällön ja sen arvioinnin perusteella. Käsikirjan ulkoasu, sisältö ja suunnittelu toteutettiin omatoimisesti. Käsikirjaa arvioitiin toimeksiantajan ja yhteistyökoulun terveydenhoitajan antaman palautteen pohjalta.

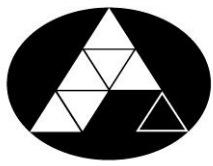
Pienryhmätoiminta oli osa Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n suunnittelemaa ”Järjestön ja koulujen yhteistyön kehittämishanke MINÄ OLEN” -hanketta, jonka tarkoituksena on järjestää ryhmätoimintaa yhteistyössä koulujen kanssa. MINÄ OLEN -hankkeen myötä Joensuun Pelastakaa Lapset ry siirtyi ryhmätoiminnan järjestämisessä alakouluikäisten lasten lisäksi myös yläkoulu- ja lukioikäisten nuorten ryhmätoiminnan järjestämiseen. Käsikirjan toimintamalleja soveltaen vastaavanlaista pienryhmätoimintaa voidaan toteuttaa jatkossakin joko vastaavanlaiselle ryhmälle tai soveltaen muuhun nuorten pienryhmätoimintaan. Opinnäytetyön jatkokehittämisideana voisi olla pienryhmätoiminnan järjestäminen yläkouluikäisille pojille ja siten yläkouluikäisten poikien pienryhmätoiminnan mallin luominen.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 42  
Liitteet 7  
Liitesivumäärä 8

**Asiasanat**

pienryhmätoiminta, murrosikä, itsetunto, käsikirja

 <p>NORTH KARELIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</p>	<p><b>THESIS</b>  <b>September 2011</b>  <b>Degree Programme in Social Services</b>  Tikkarinne 9  80200 JOENSUU  FINLAND  Tel. +358 (0)13 260600</p>
<p>Authors Minna Halonen, Taina Laitinen</p>	
<p>Title  “EVERY PERSON SHOULD HAVE A RIGHT TO BE THE MOST WONDERFUL PERSON OF THEIR OWN LIFE ....”  I am wonderful – small-group activities for 7<sup>TH</sup> grade girls</p> <p>Commissioned by  Save the Children Joensuu</p>	
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to produce a manual for Save the Children Joensuu on small-group activities aimed for girls in middle school. The function of the thesis was to plan, carry out and evaluate small-group activities designed for a certain number of girls in the 7<sup>th</sup> grade in a school situated in the North-Karelian part of Finland. These girls felt overweight and thus the purpose of the small-group activities was to support their self-esteem and normal development and growth into becoming a woman in a small safe group.</p> <p>The means of carrying out this thesis was functional. The girls involved in the group met nine times in total during the spring of 2011. The small-group activities included e.g. discussion, functional methods and different creative exercises. In total the group members said they had enjoyed being in the small group and the themes and the exercises had been appropriate for their age. In addition, part of the group members told their self-esteem had improved. The contents of the manual were compiled based on the theoretical basis of the thesis report and the contents and evaluation of the small-group activities. The outlook, contents and design of the manual were carried out on one's own initiative. The manual was assessed based on the feedback received from the workers in Save the Children Joensuu and the student health nurse in the co-operative school.</p> <p>The small-group function was part of a project called “The development project of co-operation between the organization and schools I AM” –project, the purpose of which was to organize group activities among schools. Along the I AM –project, Save the Children Joensuu moved from organizing group activities merely for elementary school pupils to middle and high school students as well. By applying the methods of the manual, similar small-group activities can be carried out in the future for similar groups or by adopting it to another kind of youth activities. The thesis could be further developed by organizing small-group activities for middle school boys, thus creating a model for small-group activities for boys in that age group.</p>	
<p>Language Finnish</p>	<p>Pages 42  Appendices 7  Pages of Appendices 8</p>
<p>Keywords small-group activities, puberty, self-esteem, manual</p>	

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	5
2	MURROSIKÄ .....	7
2.1	Muuttuva sosiaalinen ympäristö murrosiässä .....	8
2.2	Ajattelutaitojen kehittyminen murrosiässä.....	9
2.3	Identiteettiin ja minäkuvaan vaikuttavat tekijät sekä niiden muuttuminen murrosiässä .....	10
2.4	Ulkonäön vaikutus itsetuntoon murrosiässä.....	12
3	PIENRYHMÄTOIMINNAN PERIAATTEITA .....	13
3.1	Pienryhmän merkitys nuoren elämässä .....	13
3.2	Pienryhmän kokoamisen ja sitouttamisen periaatteita .....	14
3.3	Ryhmän kehityksen vaiheet .....	15
3.4	Turvallisen ryhmän syntyminen.....	16
3.5	Osallisuus .....	18
3.6	Ennaltaehkäisevä työ ja varhainen puuttuminen .....	19
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ .....	20
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	21
5.1	Toiminnallisen osuuden suunnittelu.....	21
5.1.1	Pienryhmätoiminnan valmistelu.....	21
5.1.2	Hällströmin ”ihanuus-ajattelu” pienryhmätoimintamme taustalla .....	23
5.1.3	Pienryhmän kokoaminen .....	24
5.2	Pienryhmätoiminnan teemat, menetelmät ja rutiinit .....	26
5.3	Pienryhmätoiminnan kehitys.....	28
5.4	Opinnäytetyön tuotoksen tekeminen .....	30
6	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI .....	31
6.1	Pienryhmätoiminnan arviointi .....	31
6.1.1	Pienryhmätoiminnan arviointimenetelmät .....	31
6.1.2	Pienryhmätoiminnan arvioinnin tulokset .....	33
6.2	Opinnäytetyön tuotoksen arviointi .....	35
6.3	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	36
6.4	Luotettavuus ja eettisyys .....	38
7	POHDINTA.....	39
	LÄHTEET .....	41

## LIITTEET

Liite 1	Pienryhmätoiminnan esittelyvihkonen
Liite 2	Kerhokertojen arviointilomake
Liite 3	Palautelomake ryhmäläisille
Liite 4	Käsikirjan arviointilomake
Liite 5	Lupakirje
Liite 6	Lupakirje yöretkestä
Liite 7	Toimeksiantosopimus

# 1 JOHDANTO

Jossakin vaiheessa murrosikää useat nuoret kokevat olevansa liian lihavia, liian laihoja, liian pitkiä, liian lyhyitä tai kehittyneensä liian varhain tai liian myöhään. Oman ruumiin kokeminen liittyy useimmiten vääristyneeseen mielikuvaan siitä, millainen on kaunis ihminen. (Aalberg & Siimes 2007, 162.) Nuorella voi olla vääristynyt kuva myös siitä, millaisena hän uskoo muiden näkevän hänet sekä millaisena muut todellisuudessa hänet näkevät (André & Muzo 2007, 91). Usein tytöt huolehtivat liikapainosta, vaikka ovat todellisuudessa normaalipainoisia. Tällaiset mielikuvat ovat murrosiässä normaaleja, mutta toisaalta liikaa korostuessaan ne saattavat häiritä normaalia kehitystä ja johtaa pitkittyneinä jopa sairauksiin. (Aalberg & Siimes 2007, 162.)

Vuonna 2010 kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisille tehdyssä kouluterveyskyselyssä käy ilmi, että ylipainoisuus on yleisempää pojilla kuin tytöillä. Toisaalta kyselystä näkee myös, että tytöt kokevat terveytensä huonommaksi kuin pojat ja yli 40 % tytöistä ei koe painoaan sopivaksi; pojista puolestaan 30 % ei koe painoaan sopivaksi. (THL 2010, Kouluterveyskysely.) Myös Heidi Mäkilä on tutkinut kahdeksäsluokkalaisten näkemyksiä kehonkuvastaan opinnäytetyönään Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Tutkimus oli tehty vuonna 2009 Rauman Lyseon peruskoulussa, jossa kahdeksäsluokkalaisia oli 131 ja kyselyyn vastasi 92 %. Kyselyyn osallistuneista tytöistä 70 % piti ulkonäköään tärkeänä ja vain 54 % oli tyytyväinen kehoonsa. Yllättävää on, että 17 % tytöistä piti itseään ylipainoisena, mutta kuitenkin 48 % halusi olla laihempia. Ainoastaan 12 % tytöistä näytti mielestään terveeltä suhteessa vartaloonsa. Tytöistä 74 % oli ajatellut laihduttamista. 55 % oli lisännyt liikuntaa laihtuakseen ja 48 % oli keventänyt ruokavaliota. Jopa 12 % tytöistä oli joskus yrittänyt laihduttaa olemalla syömättä. (Mäkilä 2009, 17–20.)

Teimme toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantona Joensuun Pelastakaa Lapset ry:lle. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa käsikirja Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n käyttöön yläkouluikäisille tytöille suunnatusta pienryhmätöinnistä. Opinnäytetyömme tehtävänä oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida pienryhmätöimintää osalle erään pohjoiskarjalaisen koulun seitsemäsluokkalaisista tytöistä, jotka kokivat olevansa ylipainoisia. Pienryhmätöiminnan tarkoituksena oli tukea tyttöjen itsetuntoa ja normaalia kehitystä sekä naiseksi kasvamista turvallisessa pienryhmässä.

Pienryhmätoiminta sisälsi muun muassa keskustelua, toiminnallisia menetelmiä ja erilaisia luovia harjoituksia. Kokoonnuimme ryhmään osallistuvien tyttöjen kanssa yhteensä yhdeksän kertaa kevään 2011 aikana. Meidän tuli järjestää ja arvioida pienryhmätoimintaa, koska vain sen pohjalta pystyimme tekemään toimivan käsikirjan.

Valitsimme kyseisen aiheen opinnäytetyöksemme, koska meitä kiinnosti tehdä toiminnallinen opinnäytetyö ja halusimme tehdä jonkin konkreettisen tuotoksen. Olimme kiinnostuneita suunnittelemaan ja toteuttamaan pienryhmätoimintaa nuorille, sillä koemme nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn ja itsetunnon tukemisen varhaisessa vaiheessa tärkeäksi. Kysyessämme työyhteisöharjoittelupaikkaa Joensuun Pelastakaa Lapset ry:ltä tuli samalla puhe mahdollisuudesta tehdä opinnäytetyö yhdistykselle.

Joensuun Pelastakaa Lapset ry:llä oli käynnissä kolmivuotinen Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama Ottakaa mut mukaan -projekti vuosina 2007–2010. Projektin tavoitteena oli rohkaista torjuttuja, yksinäisiä ja vertaisryhmässään syrjään jätettyjä 5.–6. -luokkalaisia tyttöjä ja poikia mukaan ryhmätoimintaan, jossa he pystyivät tasavertaisina ryhmän jäseninä saamaan arvostusta ja onnistumisen kokemuksia. Joensuun Pelastakaa Lapset ry suunnitteli laajentavansa pienryhmätoimintaansa myös yläkoulu- ja lukioikäisiin nuoriin. Yhdistys oli suunnitellut alustavasti aloittavansa kevään 2011 aikana pienryhmätoiminnan järjestämisen nuorille tytöille, jotka kokevat olevansa ylipainoisia. Ohjaajiksi oli kaavailtu terveydenhoitajaopiskelijoita, mutta kysyessämme mahdollisuudesta tehdä opinnäytetyö yhdistykselle, idea lähti muokkautumaan eteenpäin, ja meidät otettiin mielellään vastaan suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan kyseistä pienryhmätoimintaa opinnäytetyönämme.

Toteuttamamme Minä olen ihana -pienryhmätoiminta oli osa Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n suunnittelemaa ”Järjestön ja koulujen yhteistyön kehittämishanke MINÄ OLEN” -hanketta, jonka tarkoituksena on järjestää ryhmätoimintaa yhteistyössä koulujen kanssa. MINÄ OLEN -hankkeen myötä Joensuun Pelastakaa Lapset ry siirtyi ryhmätoiminnan järjestämisessä alakouluikäisten lasten lisäksi myös yläkoulu- ja lukioikäisten nuorten ryhmätoiminnan järjestämiseen. Opinnäytetyönämme toteutettu käsikirja palvelee MINÄ OLEN -hankkeen ryhmätoimintaa, sillä käsikirjan toimintamalleja soveltaen vastaavanlaista pienryhmätoimintaa voidaan toteuttaa jatkossakin joko vastaavanlaiselle ryhmälle tai soveltaen muuhun nuorten pienryhmätoimintaan.

## 2 MURROSIKÄ

Murrosikä ja nuoruus laajemminkin ovat aikaa, jolloin siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen, ja siihen liittyy monia muutoksia, jotka vievät kehityskulkua eteenpäin. Osa muutoksista liittyy fyysiseen kasvuun ja kypsymiseen, osa ajattelun kehittymiseen ja osa sosiaalis-kulttuuriseen ympäristöön. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 124.) Murrosikä sijoittuu varhaisnuoruuteen ja kestää yleensä kahdesta viiteen vuotta. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Vilkkö-Riihelä (2003) katsoo murrosiän sijoittuvan vuosien 12–16 väliin (Vilkkö-Riihelä 2003, 243), kun taas Kari E. Turunen katsoo murrosiän alun sijoittuvan 13. tai 14. ikävuoteen. Murrosiän alkaminen, samoin kuin sen kesto, vaihtelee kuitenkin yksilöllisesti. (Turunen 2005, 114.) Tytöillä murrosikä alkaa keskimäärin pari vuotta aikaisemmin kuin pojilla (Aalberg & Siimes 2007, 51) ja tytöt myös kehittyvät keskimäärin poikia nopeammin (Turunen 2005, 114).

Murrosiän aikana lapsi kasvaa fyysisesti aikuiseksi. Tytöillä keskeisimmät kehitykseen liittyvät muutokset eli kasvupyrähdysen huippu, rintojen kasvaminen ja kuukautisten alkaminen kasautuvat keskimäärin 12–13 vuoden ikään. Myös sukupuolinen ja seksuaalinen kypsyminen alkavat murrosiän aikana. Fyysinen kasvu sekä rintojen ja sukupuolielinten kehittyminen tapahtuvat tytöillä samanaikaisesti. Yleensä fyysinen kypsyminen tapahtuu nuorella psyykkistä kypsymistä aiemmin (Vilkkö-Riihelä 2003, 243). Vaikka suurimmalla osalla terveistä nuorista murrosikä etenee samankaltaisesti, kuitenkin yksilöllinen ja usein perimästä johtuva vaihtelevuus on tavallista murrosiän aikana tapahtuvien muutosten ajoituksessa, nopeudessa ja järjestyksessä. Myös lihavuus voi aikaistaa murrosiän alkamista. (Aalberg & Siimes 2007; 15, 51–57.)

Murrosiässä tapahtuva voimakas fyysinen kasvu ja sen psykologiset seuraukset vaativat sen, että nuoret määrittelevät itsensä uudelleen. Ennen kuin nuori pystyy löytämään oman identiteettinsä, hänen on irrottauduttava lapsuudesta. Nuoren psyykkinen kasvu on voimakasta ja persoonallisuusrakenteet järjestyvät uudelleen. (Aalberg & Siimes 2007; 15, 67.) Murrosikää on kuvattu aiemmin myllerrysten ja kriisien ajaksi, jollaisena se varmasti osalle nuorista ja heidän vanhemmistaan näyttäytyykin. Uudemman tutkimustiedon mukaan voidaan kuitenkin tehdä johtopäätös, ettei suurin osa nuorista käy läpi mitään erityistä kriisiä vaan kehitys on enemmänkin asteittaista ja jatkuvaa. Ei

kuitenkaan voida kiistää sitä, etteikö murrosikä olisi haavoittuvaa aikaa. (Nurmi ym. 2006, 124.)

## **2.1 Muuttuva sosiaalinen ympäristö murrosiässä**

Murrosiässä nuoren sosiaalinen ympäristö muuttuu nopeasti, ja nuoren kannalta tämä näkyy muiden ihmisten, niin vanhempien, ystävien, tuttavien kuin opettajienkin odotusten ja heidän asettamiensa rajoitusten muuttumisena. Nuori viettää aikaansa pääasiassa kahdessa sosiaalisessa ympäristössä, kotona ja koulussa eli perheen ja kaveripiirin kesken. Murrosiän aikana suhde vanhempiin muuttuu siten, että nuori alkaa viettää yhä enenevässä määrin aikaansa kaveripiirissä ja saa enemmän itsenäisyyttä vanhemmistaan. Nuoren autonomia lisääntyy ja hän saa päättää aiempaa enemmän itseään koskevista asioista, kuten vaatetuksestaan, vapaa-ajastaan ja rahankäytöstään. (Nurmi ym. 2006, 130–131.) Murrosiässä nuori rakentaa uutta minuuttaan protestoimalla auktoriteetteja kuten vanhempiaan vastaan. Protestoiminen, kritisointi ja äksyily ovat uhmaa, jonka avulla nuori luo rajojaan ja rakentaa uutta minuuttaan. Nuoren mieliala vaihtelee usein ja nuori saattaa olla ajoittain hyvin vihainen tai aggressiivinen. Hetken nuori voi kokea olevansa kaikkivoipainen ja halu itsenäistyä on kova, mutta samalla vastuu ja vapaus pelottavat, joten nuori huomaa kuitenkin tarvitsevänsä vanhemmiltaan tukea, turvaa ja rajojen asettamista. (Vilkko-Riihelä 2003, 246–248.)

Murrosiässä ikätoverien merkitys korostuu huomattavasti. Vielä murrosiässä ystävät ja kaverit ovat yleensä samaa sukupuolta, kun taas myöhemmin kaveriryhmät muuttuvat sekaryhmiksi. (Nurmi ym. 2006, 130–131.) Kavareiden ja toveripiirin mielipiteet menevät usein vanhempien mielipiteiden edelle, ja yhteenotot kotona nuoren ja vanhempien kesken voivat olla rajujakin. Nuori kokee olevansa ”yhtä” samanikäisten tovereidensa kanssa. (Vilkko-Riihelä 2003, 246–248.)

Eri tutkimusten perusteella on havaittu, että samaan kaveripiiriin kuuluvat nuoret ovat keskenään samankaltaisia, joten nuoren ajattelu ja toiminta ovat monin tavoin yhteydessä hänen kaveripiiriinsä. Samoin myös vanhemmilla ja heidän kasvatuskäytännöillään on todettu olevan suuri vaikutus nuoren ajatteluun ja toimintaan. Vaikka kaveripiirillä ja vanhemmilla onkin kiistattomasti suuri merkitys nuoren kehitykseen sekä siihen, millaisia toimintatapoja, malleja ja ajatuksia nuori omaksuu,



myös nuori itse vaikuttaa näiden toimintatapojen ja mallien omaksumiseen. On todettu, että nuoret valitsevat itselleen kaltaisiaan kavereita ja ystäviä; esimerkiksi koulussa heikosti menestyvät ja vapaa-ajallaan rikollisuuteen taipuvaiset nuoret ajautuvat yleensä samoihin porukoihin, kun taas koulussa hyvin menestyvät ja vapaa-ajalla niin sanotut kunnolliset nuoret ajautuvat samanlaisten nuorten pariin. Voidaankin siis todeta, että ympäristö, johon kuuluvat lähinnä vanhemmat ja kaveripiiri, vaikuttaa nuoren kehitykseen ja toimintaan samalla, kun nuori itse vaikuttaa siihen omalla toiminnallaan ja omilla valinnoillaan. (Nurmi ym. 2006; 130, 149.)

Jos murrosikä alkaa keskimääräistä aiemmin tai myöhemmin, nuori voi saada kovin erilaista kohtelua vanhemmilta vastakkaisen sukupuolen edustajilta, mikä myös vaikuttaa nuoren minäkuvaan ja hänen kokemuksiinsa omasta itsestään. On todettu, että keskimääräistä aiemmin kehittyvät tytöt viettävät enemmän aikaa itseään vanhempien ja epäsosiaalisten tovereiden seurassa, mikä puolestaan esimerkiksi aikaistaa nuoren alkoholinkäytön ja tupakoimisen aloittamista. (Nurmi ym. 2006, 127.)

## **2.2 Ajattelutaitojen kehittyminen murrosiässä**

Nuoren ajattelutaidot kehittyvät huomattavasti murrosiän aikana. Nuoren ajattelu kehittyi abstraktimmaksi ja enemmän yleisellä tasolla tapahtuvaksi sekä suuntautuu aiempaa enemmän tulevaisuuteen. Ajattelun muodoissa ei tapahdu merkittäviä muutoksia murrosiän jälkeen, vaikka tieto ja kokemus lisääntyvätkin pitkän elämän. Jo Piaget kuvasi noin 11–12 vuoden iässä tapahtuvaa ajattelun muutosta konkreettisesta ajattelusta abstraktis-formaaliin ajatteluun, ja hänen näkemyksensä ovat saaneet laajempaakin tutkimusnäyttöä. Monet murrosiässä tapahtuvat laajemmat muutokset, kuten minäkuvan, maailmankuvan, moraalien ja tulevaisuuden suunnittelua koskevat muutokset selittyvät ajattelun muuttumisella konkreettisesta abstraktimmaksi ja yleistävämmäksi. (Nurmi ym. 2006, 128–129.)

Ajattelutaitojen kehittyminen luo pohjaa nuoren kyvylle rakentaa muuttunutta maailmankuvaansa. Myös ideologiset kysymykset tulevat ajankohtaiseksi nuoruusvuosina. Kiinnostus tulevaisuuteen, erityisesti oman tulevaisuuden ratkaisuihin, lisääntyy heti murrosiän kynnyksellä. Suunnittelu- ja päätöksentekotaidot lisääntyvät, mikä auttaa nuorta hahmottamaan paremmin ympäröivää maailmaa ja omaa tulevaisuuttaan. Ajattelun kehittymisen myötä myös moraalinen ymmärrys ja

moraalinen toiminta eri tilanteissa kehittyvät. Nuori alkaa ymmärtää aiempaa paremmin, että toiset voivat ajatella samasta asiasta eri tavalla kuin itse, ja ettei kaikkiin asioihin ole oikeaa tai väärää vastausta. Moraalin kehittymisen myötä nuorella on valmiuksia toimia myös ristiriitatilanteissa ja ottaa toiset paremmin huomioon. (Nurmi ym. 2006, 129.)

### **2.3 Identiteettiin ja minäkuvaan vaikuttavat tekijät sekä niiden muuttuminen murrosiässä**

Identiteetti voidaan määritellä yksilön suhteellisen pysyväksi, jatkuvaksi ja yhtenäiseksi oman yksilöllisyyden, minän ja oman elämän kokemistavaksi. Identiteetti muodostuu samaistumisen ja sosiaalisen oppimisen kautta, ja se vaikuttaa yksilön itsetuntoon. Identiteetti on sitä pysyvämpi, mitä realistisempi yksilön minäkäsitys on suhteessa ympäristön normeihin ja odotuksiin sekä mitä sopusointuisempia yksilön käsitykset omasta itsestään ja omista ihanteistaan ovat. Tärkeimpiä identiteetin kehitysvaiheita ovat varhaislapsuus, murrosikä ja nuoruus. (Kalliopuska 2005, 77.)

Kaveripiiri ja perheen suhtautuminen nuoren itsenäistymisprosessiin ovat tärkeitä edesauttajia nuoren identiteetin etsimisessä ja muokkautumisessa. Myös onnistumisen kokemukset, menestyminen opinnoissa ja muilta saatu palaute muokkaavat identiteettiä. Joskus identiteetin etsiminen aiheuttaa joissakin nuorissa ylilyöntejä, mikä näkyy esimerkiksi huomiota herättävänä pukeutumisena, vanhemmille vieraaseen ääriliikkeeseen tai uskontoon liittymisenä sekä normien vastaisena käyttäytymisenä. Näin nuoret kompensoivat epävarmuuttaan, etsivät yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden ikätovereidensa kanssa sekä etsivät arvoja, joita voisivat omassa elämässään noudattaa. Elämäntarkoitusta, mielekkyyttä ja identiteettiä etsitään monin tavoin, muun muassa erilaisia asioita, rooleja ja harrastuksia kokeilemalla. Osa löytää mielekkyyden sopeutumalla normeihin, osa protestoi vallitsevia arvoja ja ympäristöä vastaan ja etsii pitkäänkin omaa paikkaansa yhteiskunnassa. Kodista ja vanhemmista irtautuminen, itsenäistyminen, ystävyys- ja seurustelusuhteet sekä uravalinnat muokkaavat nuoren identiteettiä. (Vilkko-Riihelä 2003, 249.)

Minäkuva puolestaan määritellään yksilön kognitiiviseksi, kokemukselliseksi ja sosiaalisesti käsitykseksi omasta itsestään. Minäkuva muodostuu vuorovaikutuksessa ympäristön ja muilta saadun palautteen kanssa. Minäkuva sisältää myös

tiedostamattomia osatekijöitä omasta itsestään. Minäkuva vaikuttaa olennaisesti yksilön itsetuntoon. Minäkuvan rinnalla on käytetty myös käsitettä minäkäsitys. (Kalliopuska 2005, 127.)

Keskeisiä minäkuvaan määrittäviä tekijöitä murrosiässä ovat muilta saatu palaute ulkonäöstä, omista kyvyistä, vahvuuksista ja heikkouksista sekä ikätovereiden hyväksyntä. Myös koulu- ja urheilumenestyksellä on merkittävä vaikutus nuoren minäkuvaan. Samoin erilaisilla siirtymillä, kuten alakoulusta yläkouluun siirtymisellä, on havaittu olevan vaikutusta nuoren minäkuvaan. Nuoren minäkuvan on havaittu muuttuvan enemmän siirtymien aikana kuin niiden välillä ja valitettavasti usein kielteisempään suuntaan. Kuitenkin näillä muutoksilla on tapana palautua jonkin aikaa siirtymästä. Myös stressaavien tapahtumien on havaittu vaikuttavan nuoren minäkuvaan. (Nurmi ym. 2006, 142–143.)

Tutkimuksessa, jossa lapsia ja nuoria pyydettiin kuvailemaan itseään, alakouluikäiset lapset kuvailivat itseään hyvin konkreettisesti esimerkiksi pituuden, ulkonäköpiirteiden ja eri kouluaineiden osaamisen perusteella, kun taas nuoret kuvailivat itseään yleisemmällä tasolla, kuten ”olen sosiaalinen” tai ”olen syrjitty”. Nuoren minäkuva ei siis perustu enää ainoastaan konkreettisiin asioihin, vaan yleisemmälle tasolle. Tällä on sekä positiivisia että negatiivisia puolia; toisaalta nuori pystyy luomaan itsestään yleistason kuvan aktiivisena toimijana, mutta toisaalta kuva itsestä tulee paljon pysyvämmäksi ja palautteelle vähemmän alttiiksi kuin lapsuudessa. Samalla kun fyysisten piirteiden merkitys nuoren minäkuvaan määrittävinä tekijöinä vähenee, sosiaalisten roolien ja ideologioiden merkitys kasvaa. Minäkuvan sisällöt muuttuvat samalla integroituneemmiksi kokonaisuuksiksi. (Nurmi ym. 2006; 128–129, 143.)

Nykyään myös eri mediaympäristöt saattavat vaikuttaa sekä myönteisesti että kielteisesti nuoren minäkuvaan. Toisaalta nuori voi kokea yhteenkuuluvuuden ja hyväksymisen tunnetta kuuluessaan osaksi ryhmää, joka muodostuu mediasisältöjen tai alakulttuurien sivutuotteina (MLL Vanhempainnetti 2010), mutta toisaalta pahimmillaan nuorelle voi syntyä mediaympäristöissä haitallisia arvovääristymiä esimerkiksi median välittämien yksipuolisten sukupuoliroolimallien ja ulkonäkökeskeisyyden vuoksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007–2011, 29–30). Mediassa esiintyvät mallit ja ihannehahmot voivat aiheuttaa nuorelle tytölle itsetunto-ongelmia ja sitä kautta jopa

syömishäiriöitä tai masennusta, kun nuori huomaa mallien luonnottoman laihuuden olevan itseltä saavuttamattomissa (MLL Vanhempainnetti 2010).

## 2.4 Ulkonäön vaikutus itsetuntoon murrosiässä

Itsetunto tarkoittaa yksilön persoonallista tunnetta siitä, kuinka tärkeä, arvokas, hyvä ja kyvykäs on. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, arvostaa ja kunnioittaa itseään sekä luottaa itseensä. (Kalliopuska 2005, 88.) Itseluottamuksen puute näkyy omien onnistumisten epäilyinä ja tyytymättömyytenä itsen ja omiin kykyihin. Ihminen, jolla on heikko itsetunto, ei rohkene toimimaan toisten läsnä ollessa niin kuin haluaisi, esimerkiksi sanomaan tai muuten ilmaisemaan tyytymättömyyttään, koska pelkää siitä aiheutuvan ristiriitaa tai vaivaa. (André & Muzo 2007, 14.) Huonon itsetunnon omaava henkilö imee ympäristöstään vaikutteita, kun taas vahvan itsetunnon omaava kykenee jättämään ympäristön vaikutukset huomiotta (Hällström 2009; 97, 99). Itsetuntoon vaikuttavat sekä ihmisen omat arvioinnit itsestään sekä muiden arvioinnit, mielipiteet ja hyväksyntä. Minäkuva ja identiteetti heijastuvat itsetuntoon, ja päinvastoin itsetunto heijastuu minäkuvaan ja identiteettiin. (Kalliopuska 2005, 88.)

Ulkonäkö on yksi merkittävästi itsetuntoon ja itsekunnioitukseen vaikuttava tekijä. Kun hyväksyy itsensä ja ulkonäkönsä, on sinut itsensä kanssa. Tyytymättömyys omaan kehoon ja ulkonäköön ilmenee puolestaan monenlaisina psyykkisinä ongelmina, kuten heikkona itsetuntona. Tärkeintä ei ole se, miltä ihminen todellisuudessa näyttää, vaan se, miltä hän kokee näyttävänsä. (André & Muzo 2007, 91.) Murrosiässä usein pienetkin poikkeamat ulkonäössä voivat aiheuttaa nuorelle tuskaa. Ylipaino tai itsensä näkeminen ylipainoisena voi johtaa helposti esimerkiksi liikuntaharrastusten loppumiseen, mikä tuo ongelmaan sosiaalisen ja kehityksellisen merkityksen. Jopa riisuminen koululiikunnan yhteydessä voi olla vaikeaa, ja usein ylipainoisuus on myös koulukiusaamisen syy. Osa nuorista voi pyrkiä tasapainottamaan ylipainoisuutta olemalla tekoiloinen ja aktiivinen, mutta usein tällainen käyttäytyminen saa koulukaverit torjumaan henkilön. (Aalberg & Siimes 2007, 262.)

Usein tytöt kokevat murrosiässä pienet rinnat pulmaksi, varsinkin jos ne ovat pienemmät kuin muilla ikätovereilla. Jos tyttö on kovin laiha lihominen, eli kehon rasvakudoksen, lisääntyminen lisää yleensä myös rinnan kokoa. Murrosikäinen tyttö saattaa kokea myös liian isot rinnat ongelmaksi, varsinkin jos on ylipainoinen. Tällöin

puolestaan laihduttaminen pienentää myös rintojen kokoa, sillä se parantaa hormonitasapainoa ja siten vähentää androgeenisten hormonien määrää. Laihdutus myös vahvistaa tytön itsetuntoa ja naisellisuuden kokemista. Jos tyttö todella on ylipainoinen, laihdutusta täytyisi tukea kotona, mutta on ehdottomasti pidettävä huolta siitä, ettei laihduttaminen riistäydä käsistä ja kehity liialliseksi, syömishäiriöiseksi käyttäytymiseksi. Naisellisten muotojen esiintulo saattaa hämmentää murrosiän kynnyksellä olevaa tyttöä, ja nuori saattaakin pukeutua löysähköihin vaatteisiin peittääkseen muotonsa, mutta toisaalta hän saattaa myös korostaa niitä vaatetuksellaan. (Aalberg & Siimes 2007, 191–192.)

Lotta Hällström (2009) ihmettelee mainonnan etiikkaa. Hänen mielestään on vastuutonta, että aikakauslehdet julkaisevat artikkeleita, joissa julkkikset laukovat muita mollaavia mielipiteitä. Muodonmuutokseen liittyvät tv-sarjat keskittyvät usein laihduttamiseen ja kiinteytymiseen. Ylipainoisuutta kuvataan irvokkaaksi ja halveksittavaksi. Kaupallinen media ruokkii ihmisen tyytymättömyyttä itseään ja elämäänsä kohtaan, ja luo kauneusihanteita, joita on miltei mahdoton saavuttaa. Ulkonäköön liitetään yhä enemmän suurempia odotuksia ja vaatimuksia. Sen merkitys yhteiskunnassa on yhä korostuneempi ja etenkin tyttöihin ja naisiin kohdistetaan paljon ulkonäköpaineita. (Hällström 2009, 97–102.)

### **3 PIENRYHMÄTOIMINNAN PERIAATTEITA**

#### **3.1 Pienryhmän merkitys nuoren elämässä**

Muhosen, Lallukan ja Turtiaisen (2009) mukaan pienryhmä tarjoaa nuorelle ajan ja paikan, jossa hänet voidaan huomioida eri tavalla kuin suuressa ryhmässä. Muhonen, Lallukka ja Turtiainen (2009) pitävät 4–6 lapsen tai nuoren kokoista ryhmää pienryhmänä. Pienryhmään osallistumalla nuori saa olla vuorovaikutuksessa ikätovereidensa kanssa ja ilmaista itseään. Vuorovaikutustaidoilla on sosiaalisten taitojen harjaannuttamisen ohella suuri merkitys itsetunnon, minäkuvan ja elämänhallinnan vahvistamisessa. Pieni ryhmäkoko luo mahdollisuuden tiiviille vuorovaikutukselle ryhmän sisällä, ja pienessä ryhmässä ohjaajat kykenevät huomioimaan yksittäisten ryhmäläisten tarpeita paremmin kuin suuressa ryhmässä. Pienryhmissä on enemmän aktiivista osallistumista, emotionaalista lämpöä, tukea ja päämäärätietoista toimintaa kuin suuressa ryhmässä. Pienessä ryhmässä osallistujat

pystyvät olemaan vuorovaikutuksessa kaikkien kanssa, kun taas iso ryhmä jakautuu osiin. Pienryhmässä on oltava mahdollisuus saada ryhmän jäsenet tutustumaan toisiinsa, ja ryhmäläisten tulee saada kokea kuuluvansa ryhmään. (Muhonen, Lallukka & Turtiainen 2009; 18–19, 26.)

Nuorten aidon vuorovaikutuksen toteutuminen, luovuus ja itseilmaisuus koetaan tärkeiksi asioiksi vastapainona nykyajan virtuaalielämälle myös lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelmassa. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelman yhtenä tavoitteena on, että jokaisella peruskouluikäisellä on mahdollisuus osallistua innostavaan ja kehittäväan, maksuttomaan harrastustoimintaan. Virikkeellinen harrastaminen toimii tehokkaana ennaltaehkäisevänä toimintana, sillä se vahvistaa lasten ja nuorten itsetuntoa ja tukee identiteetin muodostumista. Kehittämisohjelman mukaan tulisi huolehtia koulun, kodin ja järjestöjen edellytyksistä tukea lasten ja nuorten luovuutta ja yhteisöllisyyttä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007–2011; 25, 36–37.)

### **3.2 Pienryhmän kokoamisen ja sitouttamisen periaatteita**

Pienryhmää ei kannata koota liian ongelmakeskeiseksi. Jos ryhmä kootaan liian ongelmakeskeiseksi, se voi johtaa ryhmäläisten osallistumisen keskeyttämiseen. Liian ongelmakeskeinen ryhmä saattaa ylläpitää torjuttua tuleamista esimerkiksi koululuokassa. (Muhonen ym. 2009, 56–57). Muhosen (2010) mukaan on hyvä, jos ryhmässä on niin sanottuja tasapainottavia henkilöitä. Se vähentää ryhmän ongelmakeskeisyyttä ja leimaantumista, mutta voi olla myös ryhmän vuorovaikutuksen kannalta positiivinen asia. Jos ryhmä on liian ongelmakeskeinen, voivat ongelmat vain korostua ja ryhmän jäsenten kesken voi syntyä herkemmin konflikteja. (Muhonen 2010.) Mitä ongelmalähtöisempiä ryhmät ovat, sitä helpommin ne voivat johtaa ulkoapäin leimaantumiseen. Nuori voi ottaa ulkoapäin saadun mallin omakseen ja alkaa käyttäytyä ja toimia sen mukaisesti. Pienryhmätoiminnan periaatteiden mukaisesti ryhmän tulisi näyttäytyä ulospäin tavallisena harrastusryhmänä tai kerhona, jolloin ryhmäläiset eivät leimaantuisi. Nuorten ryhmässä olemisen mielekkyyden suhteen avainasemassa on se, että ryhmäläisten kanssa käydään kunnolla läpi sitä, miksi ryhmässä ollaan. (Muhonen ym. 2009, 52–53, 56.)

Pienryhmässä on yleensä vain 4–6 nuorta, joten poissaolot ja keskeyttämiset vaikeuttavat ryhmän toimintaa. Jos poissaoloja on paljon, ei kaikkea suunniteltua toimintaa voida järjestää. Siksi nuoret pyritään saamaan sitoutumaan ryhmän toimintaan heti alkuvaiheessa. Tämän vuoksi pienryhmätoiminnan alussa on usein alkuleiri tai harrastuskerta, jonka tarkoituksena on tutustuttaa ryhmäläiset ja ohjaajat toisiinsa. Leiri tai harrastuskerta auttaa luottamuksellisuuden ja turvallisen ryhmän syntymisessä. (Muhonen ym. 2009, 56–57).

Toiminnasta ja sen sisällöstä on hyvä keskustella ryhmäläisten kanssa. Toiminnasta päätettäessä nuoret eivät välttämättä ole tottuneet siihen, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa, joten joskus heidän voi olla vaikea ilmaista toiveitaan ohjaajille. Yhdessäkin päätettäessä toiminnan tulee perustua ryhmän tavoitteisiin. Kuitenkin olisi hyvä, että pienryhmätoiminnan aikana toteutettaisiin ainakin yksi jokaisen ryhmän jäsenen toivoma asia. (Muhonen ym. 2009; 35, 37.)

### 3.3 Ryhmän kehityksen vaiheet

Teorioilla ryhmän kehityksestä pyritään helpottamaan ryhmätoiminnan suunnittelua ja käytäntöjä. Teoriat ovat rakentuneet vuosien kokemusten pohjalta, mutta eivät silti toimi välttämättä kaikkien ryhmien kohdalla. Käytännössä prosessi voi olla erilainen, eikä ryhmä välttämättä kulje jokaisen vaiheen ohi. Toisaalta se voi myös jumitua tai palata johonkin vaiheeseen. (Muhonen ym. 2009, 25.)

Ensimmäinen vaihe ryhmän kehityksessä on *forming* eli muodostumisvaihe. Tässä vaiheessa tutustutaan ryhmän kesken ja saadaan tietoa toisten asenteista, kokemuksista ja taustoista. Ensimmäinen vaihe on onnistunut, jos ryhmälle on laadittu perussäännöt ja tavoitteet, ja ryhmä on saanut ryhmäläisten mielissä oman identiteetin. Tässä vaiheessa ohjaajien tulee rakentaa riittävää turvallisuutta ja mukavaa ilmapiiriä sekä huolehtia ryhmätoiminnan selkeästä aloituksesta ja tutustumisesta. Ryhmätoiminnan alussa voi olla esimerkiksi alkuleiri tai harrastuskerta, joka helpottaa ryhmäytymistä. Tällöin ryhmätoiminnan loppuksi on usein myös loppuleiri, joka on selkeä päätös ryhmälle. Menetelmien valintaan vaikuttavat ryhmäläisten ikä, tavoitteet ja toiveet. (Muhonen ym. 2009; 23–24, 33.)

*Storming* eli kuohuntavaihe on ryhmän kehityksen toinen vaihe. Kuohuntavaihe on ristiriitojen ja erimielisyyksien vaihe, joka palvelee jäsenten yksilöitymistä. Tässä

vaiheessa ryhmän jäsenten tulee itse ratkaista ristiriidat, mutta ohjaajan kyky säädellä konflikteja on tärkeä. Ohjaajan on varmistettava, että erimielisyydet käydään kunnolla läpi ja ohjaajan tulee rohkaista jokaista tarkastelemaan omaa osuuttaan niissä. Kuohuntavaihe on ohjaajan kannalta työläin vaihe. Vaiheen ohitettuaan ryhmä on hyväksynyt jäsentensä yksilöllisyyden ja rakentunut ehjäksi. (Muhonen ym. 2009, 23–24.)

Kolmas vaihe ryhmän kehityksessä on *norming* eli normeista sopiminen. Tässä vaiheessa ryhmäläisillä on myönteinen tunne ryhmäidentiteetistä ja tyytyväisyys ryhmään. Säännöt on hyväksytty ja vuorovaikutus on sujuvaa. Ryhmän toiminta etenee sen perustehtävän ja tavoitteiden mukaisesti. Ohjaajan tehtävänä on syventää jäsenten itseään ja toisiaan koskevaa ymmärrystä. (Muhonen ym. 2009, 23–24.)

Neljäs vaihe ryhmän kehityksessä on *performing* eli suorituvaihe, jossa ryhmä on syventynyt tehtäväänsä, yhteistyö sujuu ja sitoutuneisuus ryhmään on lujittunut. Ohjaaja edistää ryhmän avoimuutta ja ryhmäläisten keskinäistä solidaarisuutta. Ohjaaja on enemmän taka-alalla ja antaa ryhmän toimia mahdollisuuksien mukaan omalla painollaan. (Muhonen ym. 2009, 24–25.)

Viimeinen vaihe ryhmän kehityksessä on *adjourning* eli päätösvaihe. Parhaimmillaan ryhmästä on muodostunut kiinteä ja ryhmäläisten voi olla vaikea luopua siitä. Ohjaaja tekee selväksi, että ryhmätoiminta on loppumassa ja antaa jäsenille mahdollisuuden saattaa loppuun keskeneräiset asiat. (Muhonen ym. 2009, 24–25.)

### 3.4 Turvallisen ryhmän syntyminen

Ohjaajina täytyy huomioida monia asioita, jotta ryhmän tavoitteet olisi mahdollista saavuttaa. Tavoitteiden saavuttamiseksi täytyy luoda ryhmään turvallinen ja luottamuksellinen ilmapii. Aallon (2000) mukaan turvallisuus syntyy ryhmässä viidestä osatekijästä: luottamuksesta, hyväksynnästä, avoimuudesta, tuen antamisesta ja sitoutumisesta. Turvallisessa ryhmässä ihmisen parhaat puolet tulevat esille ja ihminen kokee saavansa olla oma itsensä. Turvallisessa ryhmässä myös heikkoudet hyväksytään, ja ihmisen itsetunto vahvistuu, kun hän kokee saavansa hyväksyntää ja arvostusta muilta ryhmän jäseniltä. (Aalto 2000, 16–17.)



Tutustumiseen kannattaa käyttää tarpeeksi aikaa, sillä toisten tunteminen ryhmässä on yksi tärkeimpiä ryhmäyttäviä tekijöitä ja turvallisen ryhmän muodostumista lisäävä tekijä. Ryhmästä voi tulla sitä avoimempi, mitä paremmin ryhmäläiset tuntevat toisensa, ja avoimuuden kasvaessa myös ryhmän turvallisuus lisääntyy. Turvallisuutta lisää myös se, että kerhokerroille luodaan selkeä struktuuri alku- ja loppuharjoituksineen. Tärkeää on myös se, ettei kenenkään ole pakko osallistua harjoituksiin ellei halua, mutta kaikkia kannustetaan ja rohkaistaan osallistumaan harjoituksiin edes jollakin tapaa. (Aalto 2000, 180.)

Ohjaaja luo ryhmään turvallisuutta omalla olemuksellaan ja toiminnallaan. Aallon (2000) mukaan kaikkein merkittävimpiä ryhmän turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä on vuorovaikutus ryhmän ja ohjaajan välillä. Ryhmän turvallisuutta lisää koko ajan myös ryhmäläisten keskinäisen vuorovaikutuksen syveneminen, johon ohjaajan tehtävä on luoda mahdollisuus. Ohjaajan tärkeimpiin vuorovaikutustaitoihin kuuluu vuorovaikutus itsensä kanssa, sillä jos ohjaaja on pahasti hukassa itsensä kanssa, hänen on vaikeaa rakentaa turvallista ryhmää. Muita tärkeitä vuorovaikutustaitoja ovat eri mieltä olemisen taito, oman virheen myöntäminen, kyky helpottaa toisen pahaa oloa, oman pahan olon ilmaiseminen sekä niin korjaavan kuin myönteisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen. (Aalto 2000, 26–27, 74.)

Myönteisen palautteen antamisella on merkittävä rooli nuorten itsetunnon tukemisessa sekä nuorten rohkaisussa ja kannustamisessa osallistumaan ryhmätoimintaan omana itsenään. Myönteinen palaute vahvistaa itsetuntoa, lisää luottamusta omiin kykyihin ja antaa hyvän mielen. Myönteinen palaute antaa voimaa ja rohkaisee kehittymään. Nuorelle tulisi antaa tunnustusta myös silloin, kun lopputulos ei ole onnistunut odotetulla tavalla. (Korhonen 2005, 53.) Onnistumisen kokemuksilla on merkittävä vaikutus itsetunnolle, sillä omien onnistumisten ja myönteisten asioiden huomaaminen vahvistavat itsetuntoa. Itsetunnon kohoaminen ja toiveikkaus puolestaan auttavat ihmistä motivoitumaan, samoin kuin aikaisempien onnistumisien ja omien vahvuuksien tunnistaminen. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 173–174.) Myönteisen palautteen antaminen lisää merkittävästi myös ryhmän turvallisuutta, sillä oman olon parantua ja itsetunnon kohentuessa on myös helpompi luottaa muihin ja nähdä muissa hyviä puolia (Aalto 2000, 65).

Ryhmän turvallisuuden kannalta on tärkeää, että jokaisen mielipiteitä kuunnellaan ja kunnioitetaan, ja jokainen saa mahdollisuuden tuoda mielipiteensä esille. Erittäin

tärkeää on myös, että ryhmäläiset uskaltavat ja saavat olla eri mieltä ohjaajan kanssa ilman, että ohjaaja närkästy, pahoittaa mieltänsä tai alkaa voimakkaasti selitellä mielipidettään ja osoittaa olevansa oikeassa. Ellei ohjaajan kanssa voi olla eri mieltä, ryhmäläisten mielipiteiden ilmaisu voi tyrehtyä kokonaan, sillä he saattavat kokea pelkoa ja häpeää mielipiteidensä ilmaisussa. On tärkeää, että tarvittaessa ohjaaja osaa myöntää olleensa väärässä. Tällä tavalla hän lisää ryhmäläisten luottamusta ja on esimerkkinä siitä, että ryhmässä on turvallista myöntää virheensä. (Aalto 2000, 39–41.)

### 3.5 Osallisuus

Osallistuminen voidaan ymmärtää sekä tavoitteena että keinona ja sillä on myös sekä itseisarvo että välinearvo. Välinearvona osallistuminen liitetään muun muassa työn varsinaisten tavoitteiden saavuttamiseen kuten asiakkaan ongelmien lievittymiseen tai elämänhallinnan ja itsenäisen selviytymisen edistämiseen sekä työn laatuun liittyviin tavoitteisiin, jolloin asiakkaan osallistuminen ja kuuleminen ovat osa laadukasta työtä. Itseisarvo tulee esille, kun puhutaan demokraattisen yhteiskunnan arvotavoitteista ja demokraattisen hallinnon kansalaislähtöisyydestä. Osallistuminen mielletään keinona ehkäistä itseään koskevasta päätöksenteosta syrjäytymistä. (Niiranen 2002, 71.)

Osallistumisteorioissa korostetaan jokaisen ihmisen omaa kyvykkyyttä, oppimista ja halua osallistua itseään tai lähiympäristöään koskevien päätösten tekemiseen. Mahdollisuuksia osallistumiseen tulisi tarjota varhain, koska sen on katsottu tukevan ihmisen henkilökohtaista kasvua ja lisäävän kykyä ottaa vastuuta itsestään ja lähiympäristöstään. Osallisuus voidaan nähdä olotilana, joka tuottaa osallistumista eli toimintaa, mutta toisaalta on myös toiminnan eli osallistumisen edellytys. (Niiranen 2002, 73.)

Osallisuus antaa nuorelle mahdollisuuden tulla kuulluksi. Samalla se antaa kokemuksen siitä, että hänen mielipiteitään arvostetaan. Osallisuus laajentaa nuoren kokemuksia ja ajatusmaailmaa. Se voimaannuttaa sekä lisää vaikuttamisen ja toimimisen halua. Se myös sitouttaa ja parantaa päätöksenteon laatua sekä on tunnetta ja kokemusta joukkoon kuulumisesta. Nuorelle osallisuus tarkoittaa sitä, että nuori saa olla mukana määrittämässä, toteuttamassa ja arvioimassa hänen etunsa turvaamiseksi tehtävää työtä. Osallisuuteen kuuluu oikeus saada tietoa itseä koskevista suunnitelmista, päätöksistä,

ratkaisuista, toimenpiteistä ja niiden perusteluista sekä mahdollisuuksista ilmaista mielipiteensä ja vaikuttaa näihin asioihin. (THL 2011.)

Vastavuoroisuus on tärkeää, jotta osallisuus voi tapahtua luontevasti. Asiantuntijoiden mukaan osallisuus on tässä ja nyt tapahtuvaa, läsnäoloa ja vastavuoroisuutta sekä vuorovaikutusta ja ajan käyttämistä siihen. Vastavuoroisuus perustuu tasa-arvoiseen ja yhteiseen tietoon sekä on tunne ja kokemus joukkoon kuulumisesta. Se tarkoittaa oikeutta tietoon ja tuettuun tiedon välittämiseen. Se on myös asiantuntijatiedon tarjoamista, tekemistä, kokemista ja tiedon välittämistä. Se on myös mahdollisuutta vaikuttaa päätöksentekoon, palvelujen suunnitteluun ja elinympäristöön. Osallisuuden mahdollistaa nuoren aito kuuleminen ja kuunteleminen, yhteinen kieli ja foorumi, aito kiinnostus, vertaistuki, edustajat ja sähköiset foorumit. (THL 2011.)

### **3.6 Ennaltaehkäisevä työ ja varhainen puuttuminen**

Ennaltaehkäisevä työ on parhaimmillaan varhaista avointa yhteistyötä. Parhaimmillaan se on myös kaikkien hyvinvoinnin perusta, mikä on etenkin lasten ja perheiden arjessa tärkeintä. Lasten ja nuorten kasvatuksessa perheen tukena ovat verkostot ja turvallinen ympäristö, ja yhteiskunnan tuki ja kolmannen sektorin järjestämä toiminta auttavat muun muassa perheitä selviytymään paremmin. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 41.)

Lastensuojelussa ennaltaehkäisevällä työllä on taustalla käsitys lasten ja nuorten oikeudesta hyvään lapsuuteen sekä mahdollisuudesta turvalliseen kasvuun, kehitykseen ja riittävään osallisuuteen. Lasten oikeuksien sopimuksen periaatteiden mukaisesti ehkäisevällä työllä suojellaan lapsiväestöä, tuetaan lapsiväestön osallistumista itseään ja yhteiskunnallisia asioita koskevaan päätöksentekoon sekä turvataan, että lapsella on tasa-arvoiset mahdollisuudet aikuisten kanssa yhteiskunnallisiin voimavaroihin. Ennaltaehkäisevän työn tavoitteena on ongelmien ehkäisy eli hyvinvointia, kehitystä ja kasvua vaarantavien tekijöiden ehkäisy. Tällä periaatteella kaikki yhteiskunnallinen, yhteisöllinen ja yksilöllinen toiminta, jolla hyvinvointia edistetään, on ennaltaehkäisevää työtä. Myös silloin, kun tuetaan aikuisia, toteutuu ongelmien ehkäisy lastenkin näkökulmasta. Ehkäisevää työtä tehdään muun muassa neuvoloissa, päivähoitossa, peruskoulussa ja sen jälkeisessä koulutuksessa sekä usein myös harrastustoimintojen piirissä. (Malin 2009.)

Varhaisella puuttumisella tarkoitetaan sitä, että ongelmat havaitaan ja ne pyritään ratkaisemaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Varhainen puuttuminen on prosessi, jonka aikana ongelmaan ja uhkaaviin tekijöihin tartutaan erilaisilla keinoilla ja tavoilla. Prosessi alkaa havainnoista ja johtaa toimenpiteisiin. Varhainen puuttuminen ei ole ainoastaan lapsilähtöisiin ongelmiin paneutumista, vaan ongelmiin puuttuminen koskee myös perhettä ja kasvuympäristöä. Varhainen puuttuminen on ennalta ehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa, mutta sillä tarkoitetaan myös tapahtumasarjaa, joka alkaa, kun huoli herää. Kuitenkin sen tulisi painottua ennaltaehkäisevään työhön. (Huhtanen 2007, 28–30.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa käsikirja Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n käyttöön yläkouluikäisille tytöille suunnatusta pienryhmätoiminnasta. Käsikirjaan kokosimme tarpeellista tietoa ryhmän ohjaamisen avuksi suunnittelemastamme, toteuttamastamme ja arvioimastamme Minä olen ihana -pienryhmätoiminnasta, jonka sisällön muokkasimme arvioinnin jälkeen käsikirjaan sopivaksi. Kokosimme käsikirjaan tietoa 13–14-vuotiaiden tyttöjen kehityksestä, murrosiästä, syömishäiriöistä ja pienryhmätoiminnan periaatteista. Kokosimme käsikirjaan myös valmiit, pienryhmätoiminnassa toteutetut ja hyväksi koetut toimintamallit pienryhmätoiminnan sisällöstä ja teemoista kokonaisuudessaan 9 kerralle. Käsikirjan toimintamalleja soveltaen vastaavanlaista pienryhmätoimintaa voidaan toteuttaa jatkossakin joko vastaavanlaiselle ryhmälle tai soveltaen muuhun nuorten pienryhmätoimintaan.

Opinnäytetyömme tehtävänä oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida pienryhmätoimintaa osalle erään pohjoiskarjalaisen koulun seitsemäsluokkalaisista tytöistä, jotka kokivat olevansa ylipainoisia. Pienryhmätoiminnan tarkoituksena oli tukea tyttöjen itsetuntoa ja normaalia kehitystä sekä naiseksi kasvamista turvallisessa pienryhmässä. Pienryhmätoiminta sisälsi muun muassa keskustelua, toiminnallisia menetelmiä ja erilaisia luovia harjoituksia. Samalla nuoret saivat kokemuksen osallisuudesta ja yhdenvertaisuudesta. Kokoonnuimme ryhmään osallistuvien tyttöjen kanssa yhteensä yhdeksän kertaa kevään 2011 aikana. Varsinaisia puolitoista tuntia kestäviä kerhokertoja oli seitsemän. Lisäksi ryhmätoimintaan kuului tutustumiskerta tyttöjen koululla pienryhmätoiminnan alkamisesta tiedottamiseksi sekä pienryhmätoiminnan

päätteeksi toteuttamamme yöretki. Toimivan käsikirjan tekeminen ja pienryhmätoiminnan mallin luominen Joensuun Pelastakaa Lapset ry:lle mahdollistui ainoastaan pienryhmätoiminnan järjestämisen ja sen arvioimisen kautta. Pienryhmätoiminnan tarkoitus oli siis eri kuin koko opinnäytetyön tarkoitus.

Toteuttamamme Minä olen ihana -pienryhmätoiminta oli osa Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n suunnittelemaa ”Järjestön ja koulujen yhteistyön kehittämishanke MINÄ OLEN ” -hanketta, jonka tarkoituksena on järjestää ryhmätoimintaa yhteistyössä koulujen kanssa. MINÄ OLEN -hankkeen myötä Joensuun Pelastakaa Lapset ry siirtyi ryhmätoiminnan järjestämisessä alakouluikäisten lasten lisäksi myös yläkoulu- ja lukioikäisten nuorten ryhmätoiminnan järjestämiseen. Opinnäytetyönämme toteutettu käsikirja palvelee MINÄ OLEN -hankkeen ryhmätoimintaa, sillä siitä saa niin valmiita kuin sovellettaviakin harjoituksia, toiminnallisia menetelmiä, teemoja sekä vinkkejä yläkouluikäisten ja lukiolaisten tyttöjen ryhmätoiminnan järjestämiseen. Käsikirja toteuttaa Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n nuorten ryhmätoiminnan jatkuvuuden periaatetta.

## **5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS**

### **5.1 Toiminnallisen osuuden suunnittelu**

#### **5.1.1 Pienryhmätoiminnan valmistelu**

Opinnäytetyöprosessimme alkoi jo vuoden 2010 syksyllä työyhteisöharjoittelussamme. Tällöin teimme yhteistyössä Pelastakaa Lapset ry:n kanssa rahoitushakemuksen Pohjois-Savon elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskukselle keväällä 2011 alkavia Minä olen -hankkeen ryhmiä varten. Opetus- ja kulttuuriministeriön asettamiin paikallisiin nuorisotyön kehittämishankkeisiin jaetuilla määrärahoilla on tarkoitus tukea nuorisotyön kehittämishankkeita, jotka edistävät nuorten aktiivista kansalaisuutta, sosiaalista vahvistamista sekä nuorten kasvu- ja elinoloja (Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2010).

Saimme pienryhmätoiminnallemme myös Nuorten Akatemian myöntämän 600 euron arvoisen Mahis-raham, jonka käytimme kerhokertojen välipala- ja materiaalikuluihin sekä pienryhmätoiminnan päätöskertaan yöretkelle. Osallistuimme syksyllä 2010

työyhteisöharjoittelun aikana kaksipäiväiseen Nuorten Akatemian järjestämään Mahis-koulutukseen, joka on tarkoitettu työkseen tai vapaaehtoisena vaikeassa elämäntilanteessa olevien 13–17-vuotiaiden nuorten kanssa toimiville aikuisille. Mahis-toiminnan tarkoituksena on kannustaa ja rohkaista nuoria suunnittelemaan itselleen innostavaa vapaa-ajantoimintaa. Koulutus antoi mahdollisuuden hakea 600 euron arvoista toimintatukea Mahis-toiminnan mukaiselle nuortenryhmälle.

Rahoitushakemusta tehdessämme aloitimme myös yhteistyön yhteistyökoulun terveydenhoitajan kanssa päättämällä kohderyhmästä ja tulevan yhteistyön muodoista. Alun perin suunnittelimme kohderyhmäksi kahdeksaluokkalaista tyttöjä. Pohdimme kahdeksaluokkalaisten tyttöjen olevan juuri siinä vaiheessa kehitystään, että naiseksi kasvamisen ja oma keho ovat ajankohtaisia aiheita. Ajattelimme, että osa seitsemäsluokkalaista tytöistä on vasta esipuberteetissa, eikä välttämättä koe käsittelemämme asioita vielä niin kiinnostaviksi ja omakohtaisiksi kuin kahdeksaluokkalaisten. Yhdeksäsluokkalaisten puolestaan ovat jo osittain keskellä murrosiän myllerryksiä tai jopa jo ylittäneet sen. Lisäksi heillä on jo aikuistuminen lähempänä, koska heidän täytyy miettiä esimerkiksi jatkokoulutuspaikkaa ja sinne hakemista. Tähän liittyy tietenkin peruskoulun päättäminen ja kenties numeroiden parantaminen. Tämän vuoksi pohdimme, että heillä voi olla muutenkin niin paljon asioita mielen päällä, ettei keskittyminen ja sitoutuminen pienryhmätoimintaan ole välttämättä parhaimmillaan. Tämän vuoksi kohderyhmäksi valikoituivat aluksi kahdeksaluokkalaisten.

Sovimme alustavasti, että terveydenhoitaja olisi apunamme tavoittamassa ryhmäläisiä pienryhmätoimintaan, elleimme saa osallistujia omalla toiminnallamme. Hän tunsu kohderyhmäläiset ja olisi osannut sanoa, kenelle tällainen pienryhmätoiminta olisi ollut tarpeellista. Tarkoituks oli kuitenkin kertoa pienryhmätoiminnasta kaikille kohderyhmäläisille, jotta heillä olisi mahdollisuus itse päättää painostamatta osallistumisestaan pienryhmätoimintaan. Sovimme myös, että terveydenhoitaja tulisi kertomaan terveellisistä elämäntavoista yhdelle pienryhmän kerhokerralle.

Keksimme pienryhmälle nimen yhdessä Pelastakaa Lapset ry:n työntekijöiden kanssa. Lähdimme liikkeelle siitä, että ryhmän nimi kuvastaisi jokaisen ryhmäläisen ainutlaatuisuutta ja tärkeyttä, ja olisi myönteinen ja houkutteleva. Järjestämämme pienryhmätoiminta oli osa MINÄ OLEN -hanketta, ja sen vuoksi pohdimmekin, voisiko myös ryhmämme nimi alkaa sanoilla ”minä olen”. Kokeilimme erilaisia adjektiveja

ryhmän nimeen ja lopulta valitsimme ryhmän nimeksi ”Minä olen ihana” -ryhmän. Halusimme nimen tuovan esille näkökulman, jonka mukaan jokainen on ihana ja arvokas sellaisena kuin on. Emme halunneet nimen tuovan esille itsensä ylipainoiseksi kokemista pienryhmään tulemisen kriteerinä, etteivät ryhmäläiset leimaantuisi ryhmän nimen perusteella. Halusimme nimen olevan positiivinen ja kannustava, ja välittävän ajatusta jokaisen ihanuudesta ja ainutlaatuisuudesta. Nimi kuvastaa myös hyvin pienryhmätoiminnan tarkoitusta: tukea nuorten itsetuntoa. Ryhmän nimi tukee myös Lotta Hällströmin ”ihanuus-ajattelua”, jota pidimme tärkeänä korostaa ryhmäläisille. Kerromme Hällströmin ajatuksista seuraavassa kappaleessa.

### 5.1.2 Hällströmin ”ihanuus-ajattelu” pienryhmätoimintamme taustalla

*”Jokaisella ihmisellä tulisi oikeus olla oman elämänsä ihanin. Jokaisella lapsella ja nuorella tulisi olla oikeus huomata, ettei täällä maailmassa tarvitse koko ajan pelätä ja olla huolissaan ja että hän on rakastettava juuri sellaisena kuin on, kaikkine virheineen. Ihanaksi voidaan kasvaa ja kasvattaa. Ihanaksi voidaan myös oppia ja opetella. Ja kaikista hienointa ainutkertaisessa ihanuudessa on se, että se ei ole kenenkään muun ihanuudesta pois.” (Hällström 2009, 172–173.)*

Löysimme tämän edellä mainitun Hällströmin tekstin tukemaan ajatuksiamme jokaisen ryhmäläisen ainutkertaisuudesta ja ihanuudesta. Ihastuimme Hällströmin ihanuus-ajatteluun, ja halusimme ottaa siitä ajatuksia pienryhmätoimintamme ja ryhmämme nimen lähtökohdaksi. Käytimmekin edellä mainittua lainausta ikään kuin pienryhmätoimintamme iskulauseena nuorille koulussa jakamissamme pienryhmätoiminnan esittelyvihkosissa (ks. liite 1). Miellyimme muutenkin Hällströmin tapaan ajatella ihanuutta. Seuraavaksi kuvaamme hieman hänen ajatuksiaan ihanuudesta.

Hällström (2009) kirjoittaa, että ihanuudessa on pohjimmiltaan kyse armollisuudesta, lempeydestä ja sallivuudesta omaa itseään ja omaa kuvaansa kohtaan. Jokainen ihminen on ainutkertaisen, erityisen ihana, eikä sitä voida ulkoapäin määritellä. Hällström (2009) pitää tärkeänä, että lapsille näytetään mallia, jossa myös itseä kohtaan ollaan armollisia ja anteeksiantavia. Erehtyminen on inhimillistä, joten sitä ei tarvitse hävetä ja

loputtomasti murehtia. Ihmisen ainutkertaista ihanuutta ei voi kukaan ulkopuolinen määritellä, eikä se edellytä täydellisyyttä eikä virheettömyyttä. Ihanuutta ei voi mitata eikä tilastoida. Rakkaus ja lempeys itseään kohtaan ovat Hällströmin mielestä ihanuuden perusta ja elinehto. Ihmisen ainutkertainen ihanuus ei katoa, vaikkakin sen löytäminen voi viedä aikaa. (Hällström 2009; 72, 169–170.)

Ihanuuden voi myös kadottaa, jos elämässä tapahtuu itsestä riippumattomia asioita, jotka loukkaavat ihmisyyttä ja vahingoittavat minäkuvaa ja itsetuntoa. Ihanuusvajeen paikkaamiseen tarvitaan usein ulkopuolista apua. Ihanuuden sisäistämiseen tarvitaan kuitenkin oma oivallus, mutta ensiarvoisen tärkeää on myös ihmisten läheisyys, hyväksyntä, ymmärrys ja lohdutus. Hällström (2009) kuvaa ihanuusvajeen paikkaamista vuotavaksi vesiastiaksi, jota on täytettävä lisää niin kauan kuin astia vuotaa, jotta vettä olisi edes vähän pohjalla. Kun vaurio on korjattu, vesi pysyy itsestään sisällä. Kun ihminen on ehjä, on ihanuuskin itsestäänselvyys, jota ei tarvitse koko ajan korostaa tai todistaa. (Hällström 2009; 144, 172.)

### **5.1.3 Pienryhmän kokoaminen**

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tekemisen aloitimme varsinaisesti tammikuussa 2011. Suunnittelimme, miten ja milloin menemme esittäytymään kohderyhmälle. Otimme yhteyttä yhteistyökoulun tyttöjen liikunnanopettajaan ja sovimme tapaamisen kohderyhmän liikuntatuntien alkuun helmikuun puoleen väliin. Pohdimme yhdessä terveydenhoitajan kanssa, että liikuntatunnit olisivat paras aika tavata kohderyhmä, koska silloin pojat eivät ole läsnä. Kahdeksaslukulaisten suuren määrän vuoksi tytöt oli jaettu kahteen eri liikuntaryhmään, joten kävimme esittäytymässä kahdella eri kerralla.

Valmistauduimme tapaamisiin suunnitteleamalla, mitä asioita kerromme tytöille pienryhmätoiminnasta. Tapaamisessa esittelimme itsemme ja kerroimme lyhyesti opinnäytetyöstämme ja sen tarkoituksesta. Tämän jälkeen kerroimme suunnittelemastamme pienryhmätoiminnasta ja jaoimme kohderyhmäläisille tekemämme pienryhmätoiminnan esitteet (ks. liite 1). Kerroimme myös, ettei tyttöjen tarvitse tehdä päätöstä pienryhmätoimintaan sitoutumisesta saman tien, vaan he voivat tehdä sen ensimmäisen kerhokerran jälkeen toimintaan tutustuttuaan. Esitteessä



selitimme tarkemmin pienryhmän tarkoituksesta, tapaamisten sisällöstä sekä ensimmäisen kerhokerran ajan ja paikan. Tapaamiset olivat lyhyitä ja informoivia.

Ryhmän piti aloittaa toimintansa heti seuraavalla viikolla. Pohdimme sitä, että liian pitkä aikaväli esittelyn ja ryhmän alkamisen välillä mahdollisesti vähentää ryhmään osallistujien määrää; pienryhmätoiminta saattaisi unohtua tai mielenkiinto siihen loppua. Ensimmäisen tapaamisen sovimme seurakunnan kerhotilaan, jonka saimme jatkossakin käyttöömmä ryhmäämme varten. Ryhmä ei kuitenkaan saanut ensimmäisellä kerralla osallistujia, joten päätimme vaihtaa kohderyhmää, koska emme halunneet painostaa ketään osallistumaan pienryhmätoimintaan. Koska kahdeksasluokkalaisten jäivät kohderyhmänä pois, valitsimme uudeksi kohderyhmäksi saman koulun seitsemäsluokkalaisten, koska lopulta pohdimme pienryhmätoiminnan olevan hyödyllisempi heille ennaltaehkäisevässä näkökulmassa kuin yhdeksäsluokkalaisten.

Sovimme uudet tapaamiset koululle. Päätimme muuttaa lähestymistapaa pienryhmätoiminnan aloittamiseen. Pohdimme kahdeksasluokkalaisten kanssa epäonnistumisen jälkeen, että ryhmän kasaan saamiseksi olisi hyvä luoda matalampi kynnys pienryhmätoimintaan osallistumiselle. Pohdimme, että ensimmäiselle kerhokerralle voisi olla helpompi tulla toiminnan ollessa kohderyhmäläisille jo tutumpaa, jolloin he osaisivat ennakoida, minkä tyyppistä toimintaa pienryhmätoiminta pitää sisällään. Koska kahdeksasluokkalaisten tyttöjen luona kävimme vain lyhyesti kertomassa pienryhmätoiminnasta, eikä tällainen toimintatapa selvästikään toiminut, sovimme tällä kertaa ohjaavamme liikuntatunnit kokonaisuudessaan. Halusimme osallistaa kohderyhmäläisiä ja antaa heille mielikuvan pienryhmätoiminnasta ja siellä käsiteltävistä asioista. Liikuntatunnilla ohjasimme erilaisia harjoituksia sellaisin toiminnallisina menetelmin, joita tai joiden tapaisia käytimme jatkossakin. Halusimme myös, että tytöt saisivat mahdollisuuden tutustua meihin hieman ennen ensimmäiselle kerhokerralla tulemistä, minkä uskoimme osittain madaltavan kynnystä tulla mukaan toimintaan.

Koululla käydessämme toiminta olikin onnistunutta ja kohderyhmäläiset osallistuivat toimintaan aktiivisesti joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta. Ensimmäisen ohjauskerran jälkeen pari kohderyhmäläistä tuli esittämään meille vielä tarkentavia kysymyksiä. Molemmat ohjauskerrat sujuivat kokonaisuudessaan hyvin ja molemmat ryhmät olivat mielestämme kiinnostuneita järjestämästämme toiminnasta, vaikka

koimme, että meillä oli onnea, että tutustumiskerrat sujuivat niin hyvin. Ensimmäisen ohjauskerran jälkeen liikunnanopettaja nimittäin totesi, etteivät samat harjoitukset välttämättä toimi toisen ryhmän kanssa, sillä toinen ryhmä on hiljaisempi eikä niin aktiivinen ryhmä kuin ensimmäinen. Emme olleet aikaisemmin huomanneet kysyä, minkälaisia ryhmät ovat, ja että sopivatko samat harjoitukset molemmille ryhmille, joten emme olisi osanneet ensimmäisellä ohjauskerralla varautua oikeanlaisiin harjoituksiin rauhallisempaan ryhmään.

Ensimmäisellä kerhokerralla menimme jäätelölle ja keilaamaan, koska ajattelimme, että kynnyksellä osallistua ryhmätoimintaan on matalampi, jos ensimmäinen kokoontumiskerta on toiminnallinen. Jäätelöllä käynnin yhteydessä keskustelimme pienryhmätoiminnasta; mitä se sisältää konkreettisesti, mitä ryhmäläiset toivovat ryhmältä sekä minkälaisia välipalatoiveita ja tähän liittyviä ruoka-aineallergioita heillä on. Kerroimme myös vaihteluvälisyydestämme ja ryhmäläisten anonymiteetista opinnäytetyössämme. Keilaamisen aikana halusimme tutustua ryhmäläisiin, jotta pystyimme vielä muokkaamaan seuraavan kerhokerran ohjelmaa juuri kyseiselle pienryhmälle sopivaksi. Lisäksi halusimme luoda rennon tunnelman, jotta ryhmäläisetkin pystyivät tutustumaan meihin paremmin. Tapaamisen lopuksi kävimme tutustumassa kerhopaikkaamme, jotta kaikkien oli seuraavalla viikolla helpompi tulla paikalle.

Ryhmää kootessamme otimme huomioon myös sen, ettei kaikilla tytöillä ole välttämättä itsetunto-ongelmia käsittelemiemme teemojen kanssa. Varauduimme siihen, että ryhmään voi tulla myös tyttöjä, jotka tulevat, koska kaverikin tulee. Tämä ei meitä kuitenkaan haitannut. Kuten jo aiemmin kerroimme esitellessämme pienryhmätoiminnan periaatteita kappaleessa 3.2. *Pienryhmän kokoamisen ja sitouttamisen periaatteita*, Muhosen (2010) mukaan on hyvä, jos ryhmässä on niin sanottuja tasapainottavia henkilöitä, jotta ryhmästä ei tulisi liian ongelmakeskeinen (Muhonen 2010).

## 5.2 Pienryhmätoiminnan teemat, menetelmät ja rutiinit

Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelman mukaan lasten ja nuorten harrastustoimintaa ja osallistumista kehitettäessä on otettava huomioon tyttöjen ja poikien erilaiset tarpeet. Tytöt oireilevat usein psyykkisesti, joten varhaiseen puuttumiseen liittyy olennaisena osana sukupuolen mukaisten erityisyyksien

tunnistaminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2007–2011; 21, 25.) Tämän vuoksi koimmekin tärkeäksi käsitellä pienryhmätoiminnassa naiseksi kasvamiseen ja naiseuteen liittyviä asioita.

Pienryhmätoiminnan teemoja olivat tutustumisen sekä ryhmähengen ja tavoitteiden luomisen lisäksi unelmat, terveelliset elämäntavat, kauneushanteet ja media mielikuvien rakentajana, itsetunto ja itsetuntemus, seurustelu ja seksuaalisuus. Kaikki edellä mainitut teemat liittyvät naiseksi kasvamiseen. Pienryhmätoiminnan sisältö ja teemat olivat sellaisia, että ne sopivat kaikille seitsemäsluokkalaisille tytöille huolimatta siitä, onko heillä itsetunto-ongelmia ulkonäkönsä kanssa vai ei, sillä teemat ovat yleensäkin nuoruuteen kuuluvia ja ajankohtaisia yläkouluikäisille tytöille.

Koimme tärkeäksi korostaa nuorille, ettei median välittämä kuva ja mediassa esiintyvät naismallit ole todellinen kuva kauneudesta ja ihanuudesta. Halusimme auttaa ryhmäläisiä oivaltamaan, ettei tarvitse olla mediassa esiintyvien naismallien kaltainen ollakseen kaunis – varsinkaan, kun nämä naismallit eivät ole useinkaan todellisen, tavallisen naisen näköisiä. Halusimme korostaa nuorille myös sitä, ettei ulkonäkö ole avain arvostukseen ja suosioon, vaan sitäkin tärkeämpää on persoonallisuus, luonne ja vuorovaikutustaidot.

Pienryhmätoiminta sisälsi toiminnallisia menetelmiä ja harjoituksia. Menetelmät olivat osallistavia ja harjoitukset rakennettiin niin, että jokaisella oli mahdollisuus osallistua niihin haluamallaan tavalla. Käytimme apunamme paljon erilaisia materiaaleja, kuten kuvakortteja, filiskortteja ja tunnesanoja. Kortit toivat rutiinia kerhokerroille, sillä jokaisen kerhokerran aloitus ja lopetus tapahtuivat korttien avulla. Jokaisen kerhokerran päätteeksi ryhmäläiset kirjoittivat kerhopäiväkirjoihinsa kyseisen kerran herättämistä ajatuksista, tunteista sekä toiveista ja muusta palautteesta. Toisella kerhokerralla ryhmäläiset saivat vihkot, joista jokainen sai askarrella oman näköisensä kerhopäiväkirjan. Kerhopäiväkirjat olivat kunkin ryhmäläisen ja ohjaajien välinen tapa kommunikoida muiden tietämättä viestien sisältöä. Ryhmäläiset saivat kirjoittaa kerhopäiväkirjoihinsa vapaasti muiden tietämättä omista asioistaan ja tunteistaan. Kirjoitukset koskivat lähinnä palautetta kerhokerroista ja toiveita välipaloista, mutta osa kirjoitti toisinaan myös henkilökohtaisia asioitaan ja kuulumisiaan kerhopäiväkirjaansa. Mitä pidemmälle pienryhmätoiminta eteni, sitä enemmän ryhmäläiset kirjoittivat henkilökohtaisia asioitaan. Tapanamme oli vastata jokaiseen kerhopäiväkirjaan seuraavalle kerhokerralle.

Kerhokerrat etenivät rutiininomaisessa järjestyksessä. Alussa söimme välipalan, jonka joko me ohjaajat valmistimme etukäteen tai yhdessä ryhmäläisten kanssa kerhokerran alussa. Välipalan aikana juttelimme kuulumisia ja usein suunnittelimme viimeisen kerran yöretkeä. Varsinaisen toiminnan aloitimme niin, että levitimme pöydälle jo aiemmin mainitsemiamme kuvakortteja, fiiliskortteja tai tunnesanoja. Näistä jokainen sai valita sopivimman ohjeistuksen mukaan kuvaamaan joko kyseisen hetken ja päivän tai käsiteltävän teeman herättämiä ajatuksia ja tunteita. Toiminnassa ja eri teemojen käsittelyssä käytimme paljon apuna askartelua. Harjoituksia oli kullakin kerhokerralla neljästä viiteen riippuen harjoitusten kestosta. Jokaisen kerhokerran päättämiseen kuului kyseisestä kerhokerrasta ja teemasta heränneiden tunteiden ja ajatusten kuvaaminen kuvakorteilla, fiiliskorteilla tai tunnesanoilla sekä kerhopäiväkirjoihin kirjoittaminen.

### **5.3 Pienryhmätoiminnan kehitys**

Järjestämämme pienryhmätoiminta ei kehitykseltään edennyt täysin teorioiden mukaisesti. Kuten jo aiemmin totesimme, ryhmän kehityksen eri vaiheisiin voidaan palata tai jokin vaihe voi puuttua kokonaan (Muhonen ym. 2009, 25). Pienryhmätoiminnassamme ensimmäinen vaihe eli muodostumisvaihe oli selkeä, koska käytimme pienryhmätoiminnan alussa aikaa tutustumiseen ja ryhmän muodostumiseen. Toisaalta pienryhmätoiminnan kesto oli lyhyt, joten tutustumista tapahtui sinänsä koko pienryhmätoiminnan ajan. Varsinaisen ryhmän muodostumiseen meni muutama ensimmäinen kerhokerta. Ryhmytyminen tapahtui mielestämme melko luontevasti, ja tytöt tulivat toimeen keskenään. Tytöt olivat toisilleen jo ennalta tuttuja koulusta, joten heidän tutustumisensa ei alkanut aivan alusta. Ryhmän kesken oli mukava, vaikkakin alussa luonnollisesti hieman jännittynyt ilmapiiri. Ryhmässä oli aluksi enimmillään seitsemän henkilöä, mutta muutaman kerhokerran jälkeen ryhmäkoko tasoittui viiteen henkilöön.

Toista vaihetta eli kuohuntavaihetta pienryhmätoiminnassa ei tarkkaan ollut, vaan kyseinen vaihe tuli pikemminkin vähitellen pienryhmätoiminnan lopussa. Huomasimme muutaman viimeisen kerhokerran aikana, että eräs ryhmäläisistä etääntyi muista ryhmäläisistä ja hänen sitoutumisensa pienryhmätoimintaan alkoi heikentyä. Lopulta hän jäi jopa yöretkeltä pois, vaikka hän oli osallistunut yöretken suunnitteluun hyvin innokkaasti. Epäilimme, että tyttöjen keskinäisissä vuorovaikutussuhteissa sekä

ryhmän ulkopuolisissa kaverisuhteissa oli tapahtunut jotakin, joka vaikutti siihen, että yksi tytöistä alkoi etääntyä muista ja myös muut ryhmäläiset alkoivat suhtautua häneen eri tavalla kuin ennen. Tämän vuoksi halusimme tavata kaikkia ryhmäläisiä vielä kerran varsinaisen pienryhmätoiminnan päättymisen jälkeen. Kerhopäiväkirjojen palauttamisen lisäksi halusimme keskustella vielä myös yöretkeltä pois jääneen ryhmäläisen kanssa pienryhmätoiminnasta ja sen päättymisestä sekä nähdä häntäkin vielä viimeisen kerran.

Ensimmäisen vaiheen jälkeen ryhmämme kehitys hyppäsi suoraan kolmanteen vaiheeseen eli normeista sopimiseen. Ryhmäläisten välinen vuorovaikutus sujui hyvin ja ryhmä siirtyi avoimempaan yhteistyöhön. Ryhmäläisten avoimuus lisääntyi ja jännittäminen vähentyi. Ryhmäläiset selvästi rentoutuivat enemmän ja kertoivat vapaammin kuulumisistaan sekä osallistuivat rennommin ja vapautuneemmin harjoituksiin.

Neljäs vaihe eli suoritusvaihe näkyi ensimmäisen vaiheen lailla osittain koko pienryhmätoiminnan keston ajan. Ryhmäläiset olivat alusta asti sitoutuneita pienryhmätoimintaan. Poissaoloja oli osalla ryhmäläisistä yksi tai kaksi, kun taas kaksi ryhmäläistä ei ollut poissa kertaakaan. Poissaolotkin johtuivat lähinnä sairaudesta tai matkasta perheen kanssa. Kuten aiemminkin mainitsimme, yhteistyö alkoi sujua hyvin ja lujittua nopeasti ryhmäläisten välillä. Ryhmäläiset syventyivät ja keskittyivät harjoituksiin ja tavoitteiden saavuttamiseen. Roolimme ohjaajina pienryhmätoiminnassa oli kokonaisuudessaan ohjeistaa ryhmäläisiä harjoituksiin ja ohjata alkuun, mutta antaa ryhmäläisten itse tulkita tehtävänantoa tarkemmin ja antaa ryhmäläisten toimia tavoitteiden saavuttamiseksi kuten parhaaksi näkivät.

Ryhmän viimeinen vaihe eli päätös vaihe kesti pari viimeistä kerhokertaa. Koko pienryhmätoiminnan ajan olimme suunnitelleet ryhmäläisten kanssa päätöstä pienryhmätoiminnallemme. Halusimme ryhmäläisten osallistuvan viimeisen kerhokerran suunnitteluun, ja kerroimme heille, että se voisi olla jokin suurempi päätöskerta. Kerroimme ryhmäläisille, että idea päätöskerrasta lähtee liikkeelle heistä ja he saavat itse suunnitella, minkälaisen haluavat viimeisen kerhokerran olevan. Kuten jo aikaisemmin totesimme, nuoret eivät ole välttämättä tottuneita siihen, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa, joten heidän voi olla joskus vaikeaa ilmaista toiveitaan ohjaajille (Muhonen 2010, 35). Annoimme ryhmäläisille erilaisia ideoita siitä, mitä toiminta voisi viimeisellä kerralla olla. Ryhmäläiset innostuivat yöretken suunnittelusta, ja pienryhmätoiminnan päätteeksi toteutimmekin yöretken eräälle nuorisotalolle, jossa

järjestimme nuorille erilaisia aktiviteetteja sekä vietimme aikaa muun muassa tehden yhdessä ruokaa, laulaen Sing Staria, jutellen sekä pelaten erilaisia pelejä. Yöretken päätteeksi ennen kotiin lähtöä järjestimme selkeän lopetuksen, jolloin keskustelimme pienryhmätoiminnasta ja sen herättämistä tunteista ja ajatuksista sekä keräsimme palautetta ryhmäläisiltä ja päätimme pienryhmätoiminnan.

#### **5.4 Opinnäytetyön tuotoksen tekeminen**

Opinnäytetyömme tuotoksen eli Minä olen ihana -pienryhmätoiminnan käsikirjan tekemisen aloitimme jo pienryhmätoiminnan aikana kevättalvella 2011. Kokosimme käsikirjaan mielestämme tärkeitä asioita pienryhmätoiminnan tavoitteista, sisällöstä ja kohderyhmästä ajankohtaista kirjallisuutta ja Internet-lähteitä apuna käyttäen. Käsikirja sisältää tarpeellista tietoa pienryhmän ohjaamisen avuksi 13–14-vuotiaiden tyttöjen kehityksestä, murrosiästä, syömishäiriöistä ja pienryhmän muodostamisesta. Kokosimme käsikirjaan myös valmiit, pienryhmätoiminnassamme toteutetut ja hyväksi koetut toimintamallit pienryhmätoiminnan sisällöstä ja teemoista kokonaisuudessaan 9 kerralle. Muokkasimme käsikirjassa esitettyjä toimintamalleja ryhmäläisten antaman palautteen ja oman arviointimme mukaan niin, ettemme laittaneet käsikirjaan sellaisia harjoituksia, joita emme olleet ennättäneet suunnitelmamme mukaan toteuttaa tai jotka eivät olleet toimineet sellaisenaan, vaan käsikirjassa olevat kerhokerrat on sovellettu toteutuneistamme kerhokerroista sopiviksi.

Käsikirjaa tehdessämme halusimme huomioida sen, että sitä voi käyttää sujuvasti myös eri koulutuksen kuin sosiaalian koulutuksen saaneet henkilöt. Pelastakaa Lapset ry:llä on ohjaajia monilta eri koulutusaloilta, joten halusimme, että käsikirjaa pystyvät tulkitsemaan, käyttämään ja soveltamaan myös muutkin kuin sosiaalian opiskelijat ja työntekijät. Tämän vuoksi kerromme käsikirjan teoriaosuudessa murrosiästä ja sen tuomista vaikutuksista yläasteikäisten tyttöjen kehitykseen, syömishäiriöistä sekä pienryhmätoiminnan periaatteista. Kuvaamme myös kerhokerrat ja eri harjoitusten toteutukseen tarvittavat välineet tarkasti, jotta käsikirjan lukijan olisi helppo ymmärtää ja järjestää vastaavanlaista pienryhmätoimintaa.

## 6 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

### 6.1 Pienryhmätoiminnan arviointi

#### 6.1.1 Pienryhmätoiminnan arviointimenetelmät

Arvioimme pienryhmätoimintaa prosessiarvioinnin menetelmillä. Prosessiarvioinnin kohteena on prosessi eli tapahtumasarja, eikä siinä olla kiinnostuneita niinkään tuloksista ja vaikutuksista, vaan itse toiminnasta, jonka avulla tuloksia ja vaikutuksia syntyy. Prosessiarvioinnissa taustalla on yleensä ajatus siitä, että tiedetään, mikä olisi toivottu tapahtumasarja, ja arvioinnin avulla toimintaa pyritään kehittämään ja parantamaan. Prosessiarvioinnissa kiinnostuksen kohteena on se, toteutuuko toiminta niin kuin on aiottu. (Aalto-Kallio, Saikkonen, & Koskinen-Ollonqvist 2009, 95–96.)

Arvioimme pienryhmätoiminnan sisältöä, ryhmän vuorovaikutusta ja ilmapiiriä sekä ryhmän tavoitteiden saavuttamista erikseen jokaisen kerhokerran jälkeen purkamalla kerhokerran keskustellen meidän ohjaajien kesken ja täyttämällä laatimamme arviointilomakkeen (ks. liite 2). Arviointilomakkeessa arvioimme muun muassa teeman ja harjoitusten sopivuutta seitsemäsluokkalaisille tytöille, tavoitteiden saavuttamista tukevia ja häiritseviä tekijöitä, ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta sekä pulmatilanteiden ratkaisemista. Prosessin aikana pyrimme kiinnittämään huomiota asioihin, joissa oli kehitettävää, ja toimimaan tietoisesti muutosten aikaansaamiseksi. Arvioimme kunkin kerran jälkeen, toteutuivatko sen kerran tavoitteet, ja lopuksi arvioimme autoivatko sen kerran tavoitteet koko prosessin tavoitteiden saavuttamisessa.

Arvioimme pienryhmätoimintaa myös yhdessä ryhmäläisten kanssa osallistavan arvioinnin menetelmillä. Osallistavassa arvioinnissa arviointi kiinnittyy toimintaan ja nimensä mukaisesti kohderyhmä osallistuu arviointiin. Arvioinnin kohteena eivät siis ole suoranaisesti tulokset ja vaikutukset, vaan itse toiminta. Osallistavassa arvioinnissa tarkkoja arviointikriteerejä on vaikeaa määritellä etukäteen, ja arviointikriteerit ja -kysymykset muotoutuvatkin osittain vasta arvioinnin aikana yhdessä osallisten kanssa. Ennalta tehdyillä arviointikysymyksillä ja -kriteereillä pyritään takaamaan se, että osallistuminen toteutuu toivotulla tavalla. Osallistava arviointi sopii hyvin tilanteisiin, joissa arviointikriteereitä on vaikeaa tuottaa aikaisemman kirjallisuuden tai

kokemustiedon pohjalta, eli osallistava arviointi sopii hyvin myös pienryhmätoimintamme arviointiin. Osallistavan arvioinnin työmenetelmiä käytetäänkin usein juuri toiminnan käynnistämässä, muuttamisessa tai hankkeen alkumetreillä. (Aalto-Kallio, Saikkonen, & Koskinen-Ollonqvist 2009, 75.)

Käytimme yhtenä osallistavan arvioinnin menetelmänä kerhopäiväkirjoja. Seppänen-Järvelän mukaan päiväkirjat ovat hyödyllinen väline tiedon saantiin projektiin osallistuvilta ihmisiltä, sillä päiväkirjan kautta saadaan tietoa ryhmäläisten kokemuksista ja tuntemuksista. Päiväkirjojen avulla saadaan selville yksilön oma ääni ennen kuin se yhteensulautuu ryhmän muiden jäsenten käsityksiin. (Seppänen-Järvelä 2004.) Nuoret kirjoittivat jokaisen kerhokerran jälkeen tuntemuksensa ja mielipiteensä kyseisestä kerhokerrasta, sen teemasta ja harjoituksista. Näiden tekstien pohjalta saimme paljon tietoa, jonka avulla pystyimme kehittämään ja arvioimaan pienryhmätoimintaa.

Lastensuojelun tukihenkilön käsikirjassa todetaan, että suurin osa vuorovaikutuksesta tapahtuu sanattomasti ja sanaton viestintä kertoo usein enemmän kuin puhe (Korhonen 2005, 50). Havainnoimme nuoria koko prosessin ajan ja pyrimme aistimaan heidän tuntemuksiaan, ja myös tätä kautta pyrimme arvioimaan tavoitteiden saavuttamista. Mielestämme kerhopäiväkirjat olivat havainnoinnin rinnalla erittäin hyvä arviointiväline, koska huomasimme, ettei havainnointi anna aina välttämättä oikeaa tietoa tai että saatamme tulkita nuoria väärin. Esimerkiksi kerhokerralla, jolla teemana olivat terveelliset elämäntavat, ryhmäläisiä havainnoimalla luulimme, ettei aihe ollut kiinnostanut ryhmäläisiä. Kuitenkin kerhopäiväkirjoissa saimme päinvastaista informaatiota, ja moni kirjoittikin, että teema oli ollut mielenkiintoinen, se oli herättänyt ajatuksia ja siitä oli oppinut uutta.

Jokaisen kerhokerran alussa ja lopussa käytimme filiskortteja, kuvakortteja tai tunnesanoja, joilla ryhmäläiset kuvasivat, millä mielellä he olivat tulleet paikalle ja mitä mieltä he olivat juuri siitä kerhokerrasta. Huomasimme, että näiden välineiden käyttö helpotti ryhmäläisiä kuvaamaan ajatuksiaan ääneen. Pohdimme, että ajatuksia ja tuntemuksia voi olla vaikea pukea sanoiksi, ja korttien avulla ajatuksia ja tunteita voi olla helpompi ilmaista. Kortteja ei ollut kahta samanlaista, joten kunkin ryhmäläisen täytyi valita oma korttinsa eivätkä ryhmäläiset voineet kuitata omaa vuoroaan sanomalla pelkästään, että on samaa mieltä kuin edellinenkin. Mielestämme tämä oli hyvä, sillä jokainen sai oman äänensä ja mielipiteensä kuuluviin. Kuitenkin unohdimme ottaa



kortit mukaan yöretkelle ja keskustellessamme toiminnasta ryhmäläisten kanssa ilman kortteja heidän ajatuksensa olivat keskenään hyvin yhdenmukaisia.

Viimeisellä kerhokerralla yöretken päätteeksi juttelimme ryhmäläisten kanssa pienryhmätoiminnan sisällöstä ja kyselimme nuorilta heidän tuntemuksistaan ja ajatuksiaan pienryhmätoiminnasta. Jaoimme nuorille myös pienimuotoiset palauteomakkeet (ks. liite 3), joissa kyselimme lyhyesti nuorten tuntemuksia pienryhmätoiminnasta ja sen sisällöstä. Näistä kyselyistä ja päiväkirjoista saimme tarkempaa tietoa ryhmäläisten ajatuksista ja tuntemuksista kuin pelkästään ääneen keskusteltaessa.

Prosessin päätyttyä kokosimme palautteet ja arvioinnit yhteen arviointilomakkeistamme, joita olivat siis ryhmäläisille jaetut palauteomakkeet ja itse jokaisen kerhokerran päätteeksi täyttämämme arviointilomakkeet. Kirjoitimme ryhmäläisten kerhopäiväkirjoista heidän tekstejään ylös ja leikkasimme palauteomakkeet kysymyksittäin nipuiksi. Nostimme esiin asioita, jotka olivat ryhmäläisten mielestä olleet ajatuksia herättäviä ja oppimiskokemuksia. Lisäksi keskityimme harjoituksiin, menetelmiin ja teemoihin, jotka olivat olleet ryhmäläisistä mukavia ja hyödyllisiä, ja toisaalta asioihin, missä he olivat nähneet kehitettävää. Omia arviointilomakkeitamme kävimme läpi yksitellen kerhokerroittain. Etsimme niistä keskeisiä pienryhmätoimintaan vaikuttaneita asioita sekä kehitettävää asioita.

### **6.1.2 Pienryhmätoiminnan arvioinnin tulokset**

Pienryhmätoiminnan esittelykerroilla koulussa ja keilauskerralla tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttivat suuret ryhmäkoot. Osa ryhmäläisistä oli enemmän esillä kuin toiset eikä vuorovaikutusta ollut ihan tasapuolisesti kaikkien kanssa. Varsinaisen pienryhmän muodostuttua ja toiminnan alettua tämä kuitenkin tasapainottui. Eräs ryhmäläisistä antoi palautetta, että oli kiva itse päästä tekemään jotakin ja osallistumaan, koska hän jää useimmiten ulkopuolelle vastaavanlaisissa toiminnoissa ja harjoituksissa.

Pienryhmätoimintaan kuului vapaaehtoinen omien asioiden ja tuntemuksien jakaminen. Kaikilla kerhokerroilla jokainen kertoi ajatuksistaan ja osallistui harjoituksiin, mutta aluksi ajatusten jakaminen ja osallistuminen oli haastavampaa. Ensimmäisenä oleminen tuntui olevan haastavaa ja usein me ohjaajina aloitimme, kun vapaaehtoisia ei löytynyt.

Kuitenkin pienryhmätöiminnan kehittyessä ryhmäläiset rohkaistuivat ja yleensä joku ehti nimetä itsensä aloittajaksi ennen kuin ehdimme edes kysyä, kuka haluaa aloittaa.

Kokonaisuudessaan ryhmäläiset kertoivat viihtyneensä pienryhmässä hyvin ja oppineensa uutta. Ryhmäläisten mielestä teemat ja harjoitukset sopivat heidän ikäisilleen ja juuri heille hyvin. Harjoitukset ja menetelmät olivat olleet ryhmäläisten mielestä mukavia ja etenkin teemat itsetunto, terveelliset elämäntavat ja kauneus olivat herättäneet ryhmäläisten ajatuksia ja olleet hyödyllisiä. Osa ryhmäläisistä sanoi itsetuntonsa parantuneen pienryhmätöiminnan aikana. Pienryhmätöiminnan päätöskerralla ryhmäläiset harmittelivat pienryhmätöiminnan loppumista ja eräs kirjoittikin kerhopäiväkirjaansa, että on aina odottanut kerhoa innolla. Kehittämistä ryhmäläiset näkivätkin lähinnä pienryhmätöiminnan pituudessa, sillä pienryhmätöiminnan kesto oli heidän mielestään liian lyhyt ja he olisivat halunneet sen jatkuvan kauemmin. Itsekin koimme ajankäytön haasteellisenä, vaikka etenimme hyvin tavoitteissamme. Jokaiselle kerhokerralle olisi voinut varata ainakin puoli tuntia lisää toiminta-aikaa, sillä melkein joka kerta lopussa tuli kiire, ja pienryhmätöiminta olisi voinut kokonaisuudessaan kestää kauemmin, jotta olisimme ennättäneet käsitellä useampia teemoja ja siten päästä syvällisemmin ja paremmin tavoitteisiin tukea tyttöjen itsetuntoa ja naiseksi kasvamista.

Koemme saavuttaneemme pienryhmätöiminnan tavoitteita. Kuten jo aiemmin mainitsimme, ryhmään voi tulla mukaan henkilöitä, joilla ei sinänsä ole ongelmaa käsiteltävien teemojen kanssa. Kuitenkin palautteesta kävi ilmi, että useammat ryhmäläiset olivat saaneet uusia ajateltavia asioita ja oppimiskokemuksia ja he kokivat itsetuntonsa parantuneen. He kokivat mieleiseksi myös sen, että saivat itse osallistua pienryhmätöiminnan päätöskerran suunnitteluun.

Tavoitteiden saavuttamisen kannalta koemme myös kohderyhmän olleen oikea. Yhteistyökoulun terveydenhoitaja antoi meille palautetta kerhokerran jälkeen, jolloin hän kävi kertomassa terveellisistä elämäntavoista. Terveystöhoitajan mukaan pienryhmätöiminnassamme oli mukana henkilöitä, jotka käyvät hänen juttusillaan usein, ja jotka hänen mielestään tarvitsevatkin tällaista toimintaa. Eli toisin sanoen myös terveydenhoitajan mukaan olimme tavoittaneet ryhmäämme juuri oikeita kohderyhmäläisiä.

## 6.2 Opinnäytetyön tuotoksen arviointi

Itse tuotosta eli käsikirjaa arvioimme käytettävyyden heuristisella arvioinnin menetelmällä, joka on yksi tunnetuimpia arviointimenetelmiä. Heuristinen arviointi perustuu heuristiikkoihin, jotka ovat listoja säännöistä ja ohjeista. Käytetyin heuristisen arvioinnin lista perustuu Nielsenin kymmenen säännön listaan, jota käytetään arvioinnin apuna. (Nielsen 1993, Kuutin 2003, 47 mukaan.) Nielsenin säännöt ovat yleisiä, joten sovelsimme niitä omaan arviointiimme sopiviksi.

Heuristisessa arvioinnissa arvioija voi olla asiantunteva henkilö, mutta myös henkilö, jolla ei ole kokemusta arvioitavasta asiasta. Tehokkainta arviointi on kuitenkin, jos arvioijana on asiantunteva henkilö. Arvioijia on hyvä olla 3–6. (Nielsen 1993, Kuutin 2003, 47 mukaan.) Meillä tuotoksen arvioijia oli kolme: Kaisa Kontkanen ja Elina Honkaselkä Joensuun Pelastakaa Lapset ry:ltä sekä yhteistyökoulun terveydenhoitaja. Nielsenin mukaan yksi arvioija löytää noin 35 % tuotoksen kehitettävistä asioista. Viisi arvioijaa löytää noin 75 %. Arvioijien nostaminen yli viiden ei nosta ongelmien löytämisprosenttia. Ensin arvioijat läpikäyvät arvioinnin kohteen yksin, minkä jälkeen he kokoavat ongelmat ja arvioivat ne. Lopuksi keskustellaan ja ideoidaan yhdessä. (Nielsen 1993, Kuutin 2003, 47–50 mukaan.)

Lähetimme käsikirjan ja sen arviointiin tarkoitetun lomakkeen (ks. liite 4) etukäteen sähköisesti arvioijille. Aikataulu oli tiukka, joten arvioijat saivat ainoastaan reilun viikon aikaa lukea käsikirjan ja arvioida sen sisältöä, rakennetta ja kokonaisuutta valmiiden kysymysten pohjalta. Seuraavassa vaiheessa kokoonnuimme yhdessä arvioijien kanssa keskustelemaan käsikirjasta arvioijien täyttämien arviointilomakkeiden pohjalta. Keskustelu oli vapaamuotoista, koska aiempien yhteistyökokemusten perusteella se sopi mielestämme parhaiten tilanteeseen kyseisten henkilöiden kanssa.

Sisältöä arvioijat kuvasivat selkeäksi ja informatiiviseksi. He saivat heti käsikirjan alussa käsityksen siitä, mikä käsikirjan tarkoitus on. Kaikki tärkeät asiat tulivat arvioijien mielestä esille ja käsitteet oli kerrottu lyhyesti ja ytimekkäästi. Käsikirjan asiat etenivät loogisesti ja teksti oli helposti luettavaa. Kokonaisuuttakin arvioijat kuvasivat selkeäksi. Ainoastaan fontin koon arvioijat mainitsivat pieneksi, mutta perustelujen jälkeen he ymmärsivät tilanteen. Kokoon vaikutti esteettisyys, rakenne ja tekstin raskas luettavuus. Ulkoasu oli yksinkertainen, mutta toimiva ja kuvioden käyttö

oli hyvä idea nostaa tekstistä tärkeitä asioita esiin. Arvioijat pystyivät myös näkemään käsikirjan olevan sovellettavissa muihin ryhmiin. He totesivat, että myös aloitteleva pienryhmänohjaaja pystyy käyttämään käsikirjaa.

Tuotoksen syntyä arvioimme myös koko prosessin ajan. Koska teimme ison osan tuotoksesta suunnittelemiemme kerhokertojen pohjalta, tuotoksen arvioiminen lähti liikkeelle kerhokertojen suunnittelusta ja arvioinnista. Suunnittelimme jokaisen kerhokerran etukäteen ja kokeilimme harjoitusten ja menetelmien toimivuutta kerhokerroilla. Jokaisen kerhokerran jälkeen keskustelimme harjoitusten ja menetelmien toimivuudesta keskenämme. Apunamme arvioinnissa oli laatimamme arviointilomake, jonka avulla pohdimme, mitä kannattaa muuttaa ja mitä ei. Löysimmekin kehittämiskohtia lähinnä ajankäytön suhteen. Alkuperäisen suunnitelman mukaisesti toimiessamme emme olisi välttämättä ehtineet toteuttaa kaikkia harjoituksia, joten toisinaan jouduimme supistamaan suunniteltua ohjelmaa ja jättämään joitakin harjoituksia pois, jotta muut harjoitukset ennätti toteuttaa kunnolla loppuun asti. Lisäksi tutustuttuamme ryhmäläisiin paremmin pohdimme aina ennen kerhokertaa kyseisen kerran harjoitusten hyödyllisyyttä ja toimivuutta juuri kyseisen pienryhmän kanssa.

### **6.3 Opinnäytetyöprosessin arviointi**

Opinnäytetyöprosessi eteni sinällään aikataulun mukaisesti, vaikka alussa aliarvioimme sen tuomaan työmäärää. Opinnäytetyön viitekehyksen kokoamisen aloitimme marraskuussa 2010 käyttäen apunamme ajankohtaista kirjallisuutta. Mielestämme aloitimme työn tekemisen ajoissa ja uskoimme saavamme opinnäytetyön valmiiksi kesään 2011 mennessä. Aikaa meni kuitenkin suunniteltua enemmän ja jatkoimme opinnäytetyön tekemistä kesällä.

Ensimmäinen viivästys tapahtui ryhmän kokoamisessa. Koska epäonnistuimme ensimmäisen kohderyhmän kanssa ja jouduimme lähestymään uutta kohderyhmää, ja siten suunnittelemaan esittelykerrat koululle uudestaan, pienryhmätöinnin aloittaminen viivästyi. Kahdeksaluokkalaisten kanssa epäonnistumisesta saimme kuitenkin tärkeää tietoa kohderyhmän lähestymisestä, jota pystyimme hyödyntämään seitsemäsluokkalaisten ja käsikirjan teon kanssa. Toinen viivästys johtui omasta aikatauluttamisestamme. Otimme kevääksi liian paljon ylimääräisiä opinnäytetyöhön

kuulumattomia projekteja, jotka olisimme ehtineet tehdä myöhemminkin. Huomasimme pian, ettei meillä ollut aikaa kirjoittaa opinnäytetyöraporttia.

Huomasimme opinnäytetyöprosessin aikana, että pitkät aikavälit prosessin etenemisessä olivat toisaalta hyvä ja toisaalta huono asia prosessin etenemisen suhteen. Toisaalta teki hyvää, ettei opinnäytetyötä tehnyt koko aikaa ja näin ollen siihen sai etäisyyttä, jonka jälkeen ajatukset luistivat taas paremmin etenkin kirjallisen osuuden suhteen. Huomasimme, että ollessamme tekstin parissa liian kauan yhtäjaksoisesti ilman pidempiä taukoja omalle tekstille tulee sokeaksi ja näkökulmat suppenevat. Opinnäytetyösuunnitelman valmistumisen jälkeen pidimme taukoa kirjallisten töiden teossa, mikä helpotti näkökulman etsintää raporttia kirjoittaessa, koska näimme paremmin suunnitelman heikot kohdat. Toisaalta pitkien taukojen jälkeen oli hankala motivoitua jatkamaan työtä, ja työssä joutui palaamaan aina hieman taaksepäin palauttaakseen mieleen, mitä oli viimeksi tehty ja mistä täytyisi jatkaa. Näin tapahtui etenkin käsikirjan valmistumisen jälkeen, jolloin meillä ei ollut aikaa kirjoittaa opinnäytetyöraporttia heti käsikirjan valmistumisen jälkeen ja pitkän tauon jälkeen aloittaminen tuntui vaikealta ja työläältä.

Yhteistyö kaikkien osapuolten kanssa sujui hyvin. Toimeksiantajamme, Joensuun Pelastakaa Lapset ry, oli hyvin mukana koko prosessin ajan. Yhdistyksen työntekijät auttoivat meitä saamaan työmme alkuun ja neuvoivat itse toteutuksessa. Heillä on paljon kokemusta ryhmien ohjaamisesta, joten saimme heiltä hyviä ja käytännöllisiä vinkkejä ja ideoita. Yhteistyö sujui hyvin myös yhteistyökoulun kontaktien kanssa. Sekä terveydenhoitaja että liikunnanopettaja olivat hyvin vastaanottavaisia ideoillemme ja pienryhmätöiminnallemme, ja tukivat omalta osaltaan ryhmän muodostumista. Ilman, että liikunnanopettaja olisi luvannut meille liikunnantunteja pienryhmätöiminnan esittelyä varten, meidän olisi ollut hankala toteuttaa esittelyt pelkästään tyttöjen läsnä ollessa.

Kokonaisuudessaan meille jäi hyvä ja onnistunut olo opinnäytetyöprosessista. Tärkeää ryhmän kasaan saamisen ja pienryhmätöiminnan mahdollistumisen kannalta oli lähestymistavan muutos kohderyhmää lähestyessä. Tämä oli myös yksi tärkeimpiä oppimiskokemuksiamme prosessin aikana. Koko prosessin etenemisen ja opinnäytetyön valmistumisen kannalta tärkeää oli prosessin tarkka suunnittelu ja aikatauluttaminen. Opimme kuitenkin, että aikatauluun täytyy jättää myös väljyyttä ja joustovaraa yllättävien muutosten varalle. Vaikka opinnäytetyöprosessi oli pitkä ja välillä hyvin

uuvuttava ja stressaava, päällimmäisenä siitä jäivät mieleen antoisa, ikimuistoinen ja hyvin onnistunut pienryhmätoiminta ja itse ryhmäläiset sekä sujuva ja avoin yhteistyö niin keskenämme kuin yhteistyökumppaneidemme kanssa.

#### **6.4 Luotettavuus ja eettisyys**

Ryhmämme jäsenet olivat alaikäisiä, joten pyysimme vanhemmilta kirjallisen luvan, että heidän lapsensa saivat osallistua järjestämäämme pienryhmätoimintaan (ks. liite 5). Samalla kerroimme vanhemmille pienryhmän yhteydestä opinnäytetyöhömmme. Painotimme pienryhmätoiminnassa luottamuksellisuutta ja sitä, että vaitiolovelvollisuus estää meitä kertomasta opinnäytetyössämme ryhmäläisistä mitään sellaista, josta heidät voitaisiin tunnistaa. Luottamuksellisuus liittyy henkilön tietoihin ja yhteisymmärrykseen, kuinka tietoja saa käyttää (Robson 2001, 55). Painotimme ryhmäläisten nimettömyyttä opinnäytetyössämme, joten henkilön nimeä tai muuta, millä hänet voitaisiin tunnistaa, emme käytä työssämme. Tämän vuoksi emme esimerkiksi mainitse työssämme yhteistyökoulumme nimeä. Pyysimme vanhemmilta luvan myös nuoren yöretkelle osallistumiseen (ks. liite 6). Kerroimme ryhmäläisille heti yöretken suunnittelun alkaessa, että ellei vanhemmilta saa lupaa yöretkelle lähtemiseen, emme voi sellaista henkilöä mukaan ottaa.

Kysyimme työiltä itseltään, saammeko käyttää kerhopäiväkirjoja luottamuksellisesti ja nimettömänä lähteenä arvioidessamme pienryhmätoimintaa ja kertoessamme ryhmäläisten tuntemuksista pienryhmätoiminnasta ja sen teemoista. Eettisen periaatteen mukaisesti arviointia ei tule tehdä tai henkilön ei tarvitse osallistua siihen, ellei henkilö tiedä olevansa arvioinnin kohteena tai ei halua sellaiseen osallistua (Robson 2001, 51). Meidän toiminnassamme ryhmän jäsenet eivät sinänsä olleet arvioinnin kohteena vaan itse toiminta. Otimme kuitenkin huomioon toteuttaessamme ja arvioidessamme toimintaa, että ryhmäläiset ymmärsivät ryhmän toiminnan tarkoituksen ja yhteyden opinnäytetyöhömmme. Jokainen ryhmäläinen antoi luvan käyttää kerhopäiväkirjaansa opinnäytetyömme arvioinnin välineenä. Varmistimme, että ryhmäläiset ymmärsivät, mitä tarkoitamme vaitiolovelvollisuudellamme ja heidän anonymiteetillaan, jotta he todella pystyivät luottamaan siihen, ettei heitä ja heidän päiväkirjoihinsa kirjoittamiaan tekstejä voida tunnistaa. Tämä lisäsi opinnäytetyön ja sen arvioinnin luotettavuutta, sillä tyttöjen todella ymmärtäessä anonymiteettinsa ja vaitiolovelvollisuutemme merkityksen

he pystyivät kirjoittamaan kerhopäiväkirjoihinsa ja myös palautelomakkeisiin rehellisesti ja aidosti ilman sitä pelkoa, että joku tunnistaisi heidät.

Annoimme ryhmäläisille mahdollisuuden tehdä omat valintansa ja kunnioitimme niitä. Jos he eivät olisi halunneet osallistua kaikkeen toimintaan, emme olisi halunneet heitä siihen pakottaa. Ryhmäläisillä oli oikeus vaikuttaa itseensä ja itseään koskevaan tietoon. Eettisestä näkökulmasta tungettelu on kyseenalaista ja se voi johtaa yhteistyöstä kieltäytymiseen, puolustautumiseen tai välttelemiseen (Robson 2001, 54–55). Meidän yhteistyössämme ei ongelmia tullut. Jokainen ryhmäläinen oli aktiivinen niin itse toiminnassa kuin yhteistyössäkin.

Koska ryhmätoiminta toteutettiin pienryhmätoimintana, käsikirja ei ole yleistettävissä kaikkeen murrosikäisille tytöille järjestettävään ryhmätoimintaan. Pienellä otoskoolla tulokset ovat sattumanvaraisia (Heikkilä 1999, 29), eikä jokainen ryhmä toimi samalla tavalla. Käsikirja antaa suuntaa Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n tulevalle pienryhmätoiminnalle. Käsikirjaa arvioidessamme huomioimme, että arvioijina on henkilöitä, joilla on kokemusta pienryhmätoiminnan järjestämisestä, joten he osaisivat arvioida kokemustensa perusteella käsikirjan sisältöä ja sen toimivuutta paremmin. Halusimme kuitenkin käsikirjaa tehdessämme huomioida myös henkilöt, joilla ei ole paljoa kokemusta pienryhmätoiminnan järjestämisestä, joten pyysimme myös yhteistyökoulun terveydenhoitajaa arvioimaan käsikirjan.

Käsikirjan arviointilomakkeen esitestaajina oli ulkopuolisia arvioijia, jotka lukivat käsikirjan ja arvioivat sen tekemämme arviointilomakkeen pohjalta. Esitestaajat kokivat lomakkeen käyttökelpoiseksi ja tekivät sen avulla käsikirjasta huomioita, joita muokkasimme ennen käsikirjan lopullista arviointia. Esitestaajat erosivat niin koulutustaustoiltaan kuin kokemuksiltaan pienryhmätoiminnan järjestämisestä, joten esitestauksessakin huomioimme käsikirjan mahdollisen monipuolisen käyttäjäryhmän.

## 7 POHDINTA

Koulun ja järjestön yhteistyö on tärkeää, sillä seitsemäsluokkalaiset nuoret viettävät suuren osan päiväistään koulussa ja koulu on paikkana heille tärkeä. Mennessämme kertomaan alkavasta pienryhmästä nimenomaan koululle ja pakolliselle liikuntatunnille, nuorten tavoitettavuus oli suuri, joten mahdollisimman moni kuuli ryhmästä ja sen

tarkoituksesta. Nuorille tarjottiin matalan kynnyksen mahdollisuutta osallistua maksuttomaan pienryhmätoimintaan. Pohdimme, että nuoret saattoivat kokea, että koulu tukee heidän kasvuaan ja kehitystään sekä on kiinnostunut heidän hyvinvoinnistaan, koska koulu on mahdollistanut sen, että ryhmän ohjaajat voivat tulla kertomaan ryhmästä koulupäivän aikana. Nuoret saattoivat kannustaa myös toisiaan osallistumaan pienryhmätoimintaan.

Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n suunnitteleman MINÄ OLEN -hankkeen myötä luodaan mahdollisuus yläkouluikäisten tyttöjen pienryhmätoiminnan jatkuvuudelle. Pienryhmätoiminnan jatkuvuus olisi ihanteellinen tilanne, sillä tällöin mahdollisimman moni itsensä ylipainoiseksi tunteva tyttö saisi tukea ja kannustusta terveellisiin elämäntapoihin ja oman itsensä hyväksymiseen. Niin nuorten ylipainoisuus kuin syömishäiriötkin ovat lisääntyneet valtavasti ja tällaiselle pienryhmätoiminnalle on varmasti kysyntää jatkossa. Kun pienryhmätoiminnalle saadaan hyvä pohja, ja siitä syntyy tuotoksena käsikirja, on se jatkossakin hyvä työväline myös eri aiheita käsitteleville nuorten ryhmille.

Mielestämme onnistuimme tehtävässä hyvin. Ryhmäläisten avulla pystyimme luomaan heidän ikäryhmälleen sopivan pienryhmätoiminnan mallin. Saimme ryhmäläisiltä sekä hyvää palautetta että kehittämisideoita. Ryhmäläiset olivat avoimia prosessin aikana, joten pystyimme kehittämään toimintaa oikeaan suuntaan. Myös me olimme avoimia ryhmäläisille niin pienryhmätoiminnasta ja sen tarkoituksesta kuin itsestämme. Luulemmekin, että se osaltaan vaikutti hyvän ryhmähengen saavuttamiseen.

Kokonaisuudessaan meille jäi hyvä mieli opinnäytetyöprosessista. Pitkän työprosessin ja monien työvaiheiden jälkeen saimme koottua kokonaisuuden, johon sekä me itse olimme että toimeksiantajamme oli tyytyväinen. Saavutimme niin pienryhmätoiminnan tavoitteet kuin myös opinnäytetyöprosessimme tavoitteet.

Uskomme, että myös vastaavanlaiselle yläkouluikäisten poikien pienryhmätoiminnalle voisi olla tarvetta ja myös pojat hyötyisivät pienryhmätoiminnasta. Opinnäytetyöstämme nousi kehittämisidea järjestää pienryhmätoimintaa myös yläkouluikäisille pojille ja siten luoda yläkouluikäisten poikien pienryhmätoiminnan malli.



## LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Hausjärvi: Tammer Paino Oy.
- Aalto-Kallio, M., Saikkonen, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2009. Arvioinnin kartalla – matka teoriasta käytäntöön. Pori: Kehitys Oy.
- André, C. & Muzo. 2007. Pienet ahdistukset ja suuret surut. Helsinki: Like.
- Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus. 2010. Avustukset hallituksen lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelman toimeenpanoon. Hakuohje.
- Haapio Sari, Koski Kirsti, Koski Pirjo, Paavilainen Riitta 2009. Perhevalmennus. Porvoo: WS Bookwell Oy
- Heikkilä, T. 1999. Tutkimusprosessi. Teoksessa Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Huhtanen, K. 2007. Varhainen puuttuminen. Teoksessa Kun huoli herää. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hällström, L. 2009. Painajainen puntarilla. Syömishäiriöt ja niiden ehkäisy. Helsinki/Jyväskylä: Minerva kustannus Oy.
- Kalliopuska, M. 2005. Psykologian sanasto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Katajainen, A., Lipponen K. & Litovaara A. 2003. Voimavarat käyttöön: hyvää oloa ja onnellisuutta. Helsinki: Duodecim.
- Korhonen, A. (Toim.) 2005. Lastensuojelun tukihenkilön käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kuutti, W. 2003. Käytettävyyys, suunnittelu ja arviointi. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Malin, M. 2009. Ehkäisevän lastensuojelun tavoitteet ja periaatteet. Sosiaaliportti. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaisevatyo/tavoitteet/> 22.11.2010.
- MLL Vanhempainnetti. 2010. Lapset ja media. Minäkuva. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset\\_ja\\_media/median\\_va\\_ikutuksia/minakuva/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset_ja_media/median_va_ikutuksia/minakuva/). 19.11.2010.
- Muhonen, J. 2010. Pienryhmätoiminnan peruskoulutus. Joensuu 13.–14.10.2010.
- Muhonen, J., Lallukka, K. & Turtiainen, P. 2009. Pienryhmätoiminta lasten ja nuorten ehkäisevän työn menetelmänä. Jyväskylä: YAD Youth against drugs ry.
- Mäkilä, H. 2009. Kahdeksaluokkalaisten näkemys kehonkuvasta ja tiedot syömishäiriöistä. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2791/Makila\\_Heidi\\_2009.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2791/Makila_Heidi_2009.pdf?sequence=1). 29.7.2011.
- Niiranen, V. 2002. Asiakkaan osallistuminen tukee kansalaisuutta sosiaalityössäkin. Teoksessa Marginaalit ja sosiaalityö. (toim.) Juhila, K., Forsberg, H. & Roivainen, I. Jyväskylä: Koipijyvä Oy.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007–2011. [http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisopolitiikka/kehittaemisohjelma/liitteet/lapsi\\_ja\\_nuorisopolitiikan\\_kehittamisohjelma.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisopolitiikka/kehittaemisohjelma/liitteet/lapsi_ja_nuorisopolitiikan_kehittamisohjelma.pdf). 13.11.2010.
- Robson, C. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Seppänen-Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämisprojektissa. Stakes.

- [http://groups.stakes.fi/NR/ronlyres/2C41CB87-6134-4C94-8D1B-46CD906C3B33/0/Arviointiraportteja4\\_04.pdf](http://groups.stakes.fi/NR/ronlyres/2C41CB87-6134-4C94-8D1B-46CD906C3B33/0/Arviointiraportteja4_04.pdf). 12.1.2011.
- THL. 2011. Osallisuus. [http://kasvunkumppanit.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/osallisuus](http://kasvunkumppanit.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/osallisuus). 20.4.2011.
- THL. 2010. Kouluterveyskysely.  
[http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/isuomi\\_2010\\_oh\\_pk.pdf](http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/isuomi_2010_oh_pk.pdf).  
29.7.2011.
- Turunen, Kari E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Vilkko-Riihelä, A. 2003. Psyhyke. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

## Joensuun Pelastakaa Lapset ry

Joensuun Pelastakaa Lapset ry on valtakunnallisen Pelastakaa Lapset -liiton jäsenyhdistys. Yhdistyksen päämääränä on liiton toiminta-ajatuksen mukaisesti vaikuttaa lapsiväestön asemaan ja toimia erityisesti niiden lasten ja nuorten hyväksi, jotka elävät turvattomissa olosuhteissa. Tavoitteena on kansallisesti ja kansainvälisesti edistää lapsen edun toteutumista YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaisesti. Yhdistys tekee lastensuojelutyötä ilman taloudellisen voiton tavoittelua.

Ryhmätoiminnan lisäksi Joensuun Pelastakaa Lapset ry tarjoaa Joensuun ja sen lähiympäristön lapsille kesäleirit toimintaa. Leirit toiminnasta yhdistyksellä on jo yli 25 vuoden kokemus! Yhdistys on myös mukana erilaisissa paikallisissa tapahtumissa.

Jäsenyhdistyksen toiminta ulottuu Suomen rajojen ulkopuolellekin: avun kohteena ovat mm. kummilapsi Intiassa sekä lapsiperheitä Sortavalassa.

Yhdistyksen jäsenmaksu on 20€ vuodessa. Jäsenet saavat Pelastakaa Lapset -lehden sekä jäsenpostia.



**Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen**  
Joensuu



*Minä olen ihana  
-ryhmätoiminta*



"Jokaisella ihmisellä tulisi oikeus olla oman elämänsä ihanin. Jokaisella lapsella ja nuorella tulisi olla oikeus huomata, ettei täällä maailmassa tarvitse koko ajan pelätä ja olla huolissaan ja että hän on rakastettava juuri sellaisena kuin on, kaikkine virheineen. Ihanaksi voidaan kasvaa ja kasvattaa. Ihanaksi voidaan myös oppia ja opetella. Ja kaikista hienointa ainutkertaisessa ihanuudessa on se, että se ei ole kenenkään muun ihanuudesta pois."

Hällström Leena

Jossain vaiheessa murrosikää useat nuoret kokevat olevansa liian lihavia, liian laihoja, liian pitkiä, liian lyhyitä tai kehittyneensä liian varhain tai liian myöhään. Oman ruumiin kokeminen liittyy useimmiten vääristyneeseen mielikuvaan siitä, millainen on kaunis ihminen. Nuorella voi olla vääristynyt kuva myös siitä, millaisena hän uskoo muiden näkevän hänet sekä millaisena muut todellisuudessa hänet näkevät. Usein tytöt huolehtivat liikapainosta, vaikka ovat todellisuudessa normaalipainoisia. Tällaiset mielikuvat ovat murrosiässä normaaleja, mutta toisaalta liikaa korostuessaan ne saattavat häiritä normaalia kehitystä ja johtaa pitkittyneinä jopa sairauksiin.

Ryhmätoiminnassa käsitellään naiseksi kasvuun ja naiseuteen liittyviä teemoja tyttöjen kesken turvallisessa pienryhmässä. Ryhmätoiminta sisältää mm. keskustelua, toiminnallisia menetelmiä ja erilaisia harjoituksia. Tarjolla on myös välipalaa. Ryhmätoiminta perustuu luottamuksellisuuteen ja avoimuuteen.

Ryhmätoiminta on maksutonta ja on tarkoitettu (*koulu*) 7. luokkalaisille tytöille. Ryhmä kokoontuu 8 kertaa kevään 2011 aikana kerran viikossa. **Ryhmä kokoontuu ensimmäisen kerran (*aika ja paikka*).** Ryhmä kokoontuu jatkossa (*aika ja paikka*).

Ohjaajina toimivat Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun 3. vuoden sosionomiopiskelijat, jotka tekevät opinnäytetyön ryhmätoimintaan liittyen toimeksiantona Joensuun Pelastakaa Lapset ry:lle. Ohjaajilla on vaitiolovelvollisuus.

Lisätietoja ryhmätoiminnasta antavat:

(*ohjaajien yhteystiedot*)



## KERHOKERTOJEN ARVIOINTILOMAKE

### **Vuorovaikutus ja ilmapiiri**

- Millainen ilmapiiri oli ja tukiko se tavoitteiden saavuttamista?
- Minkälaista oli ryhmän keskinäinen vuorovaikutus?
- Minkälaisia tunteita ohjaajat havaitsivat ryhmäläisissä pienryhmätoiminnan aikana?

### **Pienryhmätoiminnan sisältö**

- Kuinka
  - a) teema
  - b) harjoitukset sopivat seitsemäsluokkalaisille tytöille?
- Mitkä tekijät
  - a) tukivat
  - b) häiritsivät tavoitteiden saavuttamista?
- Ilmenikö ryhmäkerran aikana ennakoimattomia asioita? Jos, niin mitä?
- Ilmaantuiko toiminnassa haasteita? Jos, niin minkälaisia?
- Mitä mieltä ryhmäläiset olivat teemasta ja harjoituksista (esim. päiväkirjojen mukaan)?

### **Muuta huomioitavaa**

**Mitä kannattaisi muuttaa jatkoa ajatellen?**

## **PALAUTELOMAKE RYHMÄLÄISILLE**

1. Mitkä asiat olivat mielestäsi hyviä pienryhmätoiminnassa?
2. Missä asioissa olisi mielestäsi kehitettävää?
3. Mitä mieltä olet pienryhmätoiminnan teemojen sopivuudesta juuri sinulle?
4. Mitä mieltä olet pienryhmätoiminnassa käytettyjen harjoitusten sopivuudesta juuri sinulle?
5. Mitä sinulle jäi päällimmäisenä mieleen pienryhmätoiminnasta?
6. Onko suhteesi toisia ryhmäläisiä kohtaan muuttunut pienryhmätoiminnan aikana?
7. Muuta?

Kiitos!



## KÄSIKIRJAN ARVIOINTILOMAKE

### 1. SISÄLTÖ

- Selviääkö alussa lyhyesti, mikä käsikirjan tarkoitus on?
- Ovatko kaikki käsikirjassa esitetyt asiat oleellisia ryhmätoiminnan ymmärtämisen kannalta?
- Mistä asioista kaipaisit lisää tietoa?
- Vastaavatko otsikot kappaleiden sisältöjä?
- Onko käsitteet avattu tarpeeksi hyvin?

### 2. RAKENNE JA KIELI

- Etenevätkö käsikirjan asiat loogisessa järjestyksessä?
- Onko kieli lukijan kannalta ymmärrettävää?

### 3. KOKONAISUUS

- Onko käsikirja kokonaisuudessaan selkeä?
- Onko käsikirjan ulkoasu mielenkiintoinen?
- Onko käsikirjassa esitetty pienryhmätoiminnan malli sovellettavissa helposti vastaavanlaiseen nuorten pienryhmätoimintaan?
- Kehitettävissä asioita?

Kiitos! ☺

Lupakirje


**Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen**  
 Joensuu

Hyvät vanhemmat

Olemme kaksi 3. vuoden sosionomi-opiskelijaa Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulusta. Järjestämme opinnäytetyöhömmä liittyen pienryhmätoimintaa osalle (*koulun nimi*) 7. luokkalaisista tytöistä. Pienryhmätoiminnassa käsitellään naiseksi kasvuun ja naiseuteen liittyviä teemoja tyttöjen kesken turvallisessa pienryhmässä. Pienryhmätoiminta sisältää mm. keskustelua, toiminnallisia menetelmiä ja erilaisia harjoituksia. Pienryhmätoiminta perustuu luottamuksellisuuteen ja avoimuuteen.

Ryhmä toimii suljettuna ryhmänä vain nuorille ja ohjaajille. Asioita käsitellään luottamuksellisesti vain ryhmän sisällä. Sekä opinnäytetyömmä tuotoksessa (Minä olen ihana - pienryhmätoiminnan käsikirjassa) että opinnäytetyön raportissa pidämme huolen ryhmän jäsenten anonyymiteetistä eikä tyttöjä siis voida tunnistaa.

Ryhmä kokoontuu 8 kertaa kevään 2011 aikana (*aika ja paikka*).

Lisätietoa voitte kysyä ryhmän ohjaajilta.

Ystävällisin terveisin:

(ohjaajien yhteystiedot)



Annan huollettavalleni \_\_\_\_\_

- ☐ luvan osallistua sosionomi-opiskelijoiden järjestämään tyttöjen pienryhmätoimintaan keväällä 2011.
- ☐ luvan huollettavani valokuvaamiseen.

allekirjoitus ja päivämäärä



Lupakirje


**Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen**  
Joensuu

Hyvät vanhemmat

Lapsenne osallistuu sosionomi-opiskelijoiden järjestämään, (*koulun nimi*) 7.luokkalaisille tytöille tarkoitettuun Minä olen ihana -pienryhmätoimintaan. Ryhmä kokoontuu (*viikonpäivä*) 8 kertaa kevään aikana. Olemme suunnitelleet ryhmän kanssa suurempaa lopputempausta ryhmän viimeiselle kerralle, joka on toukokuun ensimmäisellä viikolla. Ryhmäläisten toiveista käsin lähti liikkeelle idea yöretkestä, ja näin ollen olemme suunnittelemassa yöretkeä (*kunnan nimi*) nuorisotalolle (*päivämäärä*). Lähtö on (*aika ja paikka*). Retkellä mm. kokkailemme ja pelaamme yhdessä sekä järjestämme nuorille erilaisia aktiviteetteja. Retki on nuorille maksuton. Nuorisotalolta löytyy nukkumapatjat ja tyynyt kaikille, mutta nuorten täytyy ottaa itse mukaan makuupussi tai petivaatteet. Paikalle menemme pikkubussilla.



Lisätietoja voitte kysyä ryhmän ohjaajilta.

Ystävällisin terveisin:

(ohjaajien yhteystiedot)

Annan huollettavalleni \_\_\_\_\_

- ☐ luvan osallistua Minä olen ihana -ryhmäläisille tarkoitettuun yöretkeen

 \_\_\_\_\_  
 allekirjoitus ja päivämäärä




## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTO

### SOPIJAOSEPUOLET:

TOIMEKSIANTAJA Joensuun Pelastakaa Lapset ry

Yhteystiedot: Suvantokatu 2, 80100 Joensuu

Sähköpostiosoite: Kaisa.Kontkanen.pelastakaalapsen@kolumbus.fi

OPISKELIJAT: Minna Halonen (0801464) ja Taina Laitinen (0801265)

Yhteystiedot: Minna puh. [redacted] Taina puh. [redacted]

### TOIMEKSIANTOSOPIMUS:

Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä olen tärkeä –hanke antaa toimeksi opiskelijoille Minna Haloselle ja Taina Laitiselle tehdä opinnäytetyön aiheesta: Minä olen ihana – pienryhmätoimintaa kahdeksaluokkalaisille tytöille.

Osapuolet ovat tänään sopineet toimeksiannosta seuraavaa: (esim. rahoitus, aikarajat, tekijänoikeudet)

Opinnäytetyö valmistuu vuoden 2011 aikana. Toimeksiantajalla on oikeus käyttää työtä lähteenä eri yhteyksissä. Toimeksiantaja vastaa opinnäytetyöstä aiheutuneista kustannuksista.

Minna Halosella ja Taina Laitisella on tekijänoikeus opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyön ohjaajana PKAMK:ssa toimii Päivi Putkuri ja Tommi Kinnunen

Päiväys ja allekirjoitukset

*Joensuussa 20.1.2011*  
*Kaisa Kontkanen*  
 Toimeksiantajan edustaja  
*Kaisa Kontkanen*

*Taina*  
*Minna Halonen*  
 Opiskelija

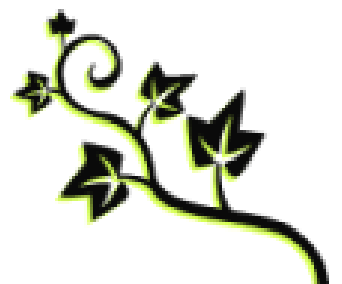
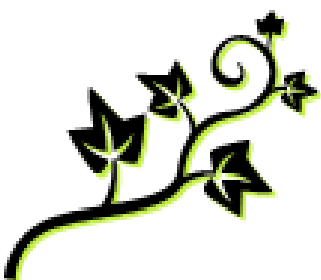


**Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen**  
Joensuu

# Minä olen ihana - pienryhmätoiminta



## KÄSIKIRJA





## SISÄLLYSLUETTELO

MINÄ OLEN IHANA -PIENRYHMÄTOIMINTA	2
NUORUUS	3
Nuoruuden kehitystehtävät	4
MURROSIKÄ	5
Murrosikä ja ajattelutaitojen kehittyminen	5
Minäkuvaan vaikuttavat tekijät ja minäkuvan muuttuminen murrosiässä	6
Ulkonäön vaikutus itsetuntoon murrosiässä	7
SYÖMISHÄIRIÖT	8
Anoreksia	9
Bulimia	9
Ortoreksia	10
Ylipainoisuus	10
PIENRYHMÄTOIMINNAN PERIAATTEITA	11
Pienryhmän merkitys nuoren elämässä	11
Turvallinen ryhmä	11
Myönteisen palautteen merkitys	12
Ryhmän kehityksen vaiheet	12
Menetelmät ja toiminta	14
Poissaolot ja keskeyttäjät	14
Ryhmän kokoaminen	15
Kerhopäiväkirjat	16
Arviointi	16
LÄHTEET	17
KERHOKERRAT	18
LIITTEET	



## MINÄ OLEN IHANA -PIENRYHMÄTOIMINTA

Tämän käsikirjan tarkoituksena on auttaa ohjaajia suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan yläkouluikäisille tytöille suunnattua pienryhmätoimintaa. Minä olen ihana -pienryhmätoiminta on suunnattu yläkouluikäisille tytöille, joilla on tunne siitä, että he ovat ylipainoisia. Osalla tytöistä voi olla oikeasti ylipainoa ja osa voi nähdä itsensä ylipainoisena, vaikkei todellista syytä olisi. Pienryhmätoiminnan tarkoituksena on tukea tyttöjen itsetuntoa ja normaalia kehitystä sekä naiseksi kasvamista turvallisessa pienryhmässä. Pienryhmätoiminta sisältää muun muassa keskustelua, toiminnallisia menetelmiä ja erilaisia luovia harjoituksia, joiden avulla arkojakin asioita on helpompi ja luontevampi käsitellä. Samalla nuoret saavat myös kokemuksen osallisuudesta ja yhdenvertaisuudesta.

Tähän käsikirjaan on koottu tarpeellista tietoa ryhmän ohjaamisen avuksi. Käsikirjaan on koottu tietoa 13-14 -vuotiaiden tyttöjen kehityksestä, murrosiästä, syömishäiriöistä ja pienryhmän muodostamisesta. Käsikirjaan on myös koottu valmiit, pienryhmätoiminnassa toteutetut ja hyväksi koetut toimintamallit pienryhmätoiminnan sisällöstä ja teemoista kokonaisuudessaan 9 kerralle. Toimintamalleja voi soveltaa vastaamaan parhaiten kunkin ryhmän tarpeita. Käsikirja on toteutettu Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun sosiaalialan opinnäytetyönä keväällä 2011. Ohjaajat suunnittelivat, toteuttivat ja arvioivat pienryhmätoimintaa, jonka sisällön muokkasivat arvioinnin jälkeen käsikirjaan sopivaksi.

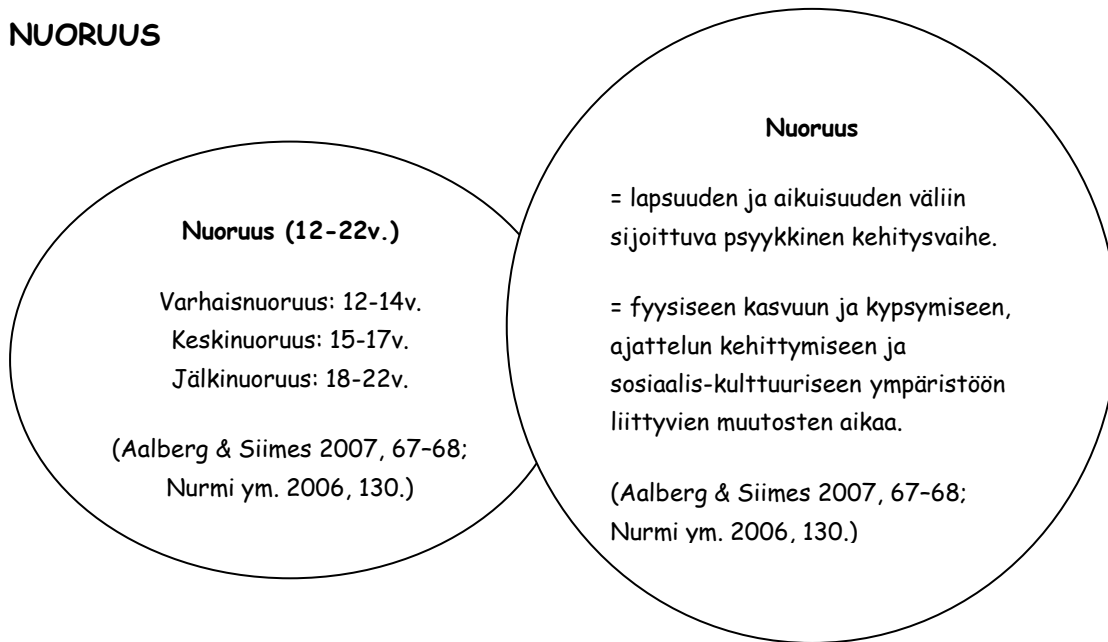
### Osallisuus

- ◇ on mahdollisuutta tulla kuulluksi
- ◇ on tunnetta ja kokemusta joukkoon kuulumisesta
  - ◇ on nuoren mielipiteiden kunnioittamista
  - ◇ on tekemistä, kokemista ja tiedonvälittämistä
  - ◇ laajentaa nuoren kokemuksia ja ajatusmaailmaa
- ◇ perustuu tasavertaisuuteen lapsen ja aikuisen välillä
- ◇ mahdollistuu aidon vuorovaikutuksen ja kiinnostuksen eli läsnäolon, kuulemisen ja kuuntelemisen ansiosta

(THL 2011. Osallisuus.)



## NUORUUS



Murrosiän kuohuntavaihe sijoittuu varhaisnuoruuteen. Varhaisnuoruudessa nuori rakentaa uutta minuuttaan protestoimalla auktoriteetteja, kuten vanhempiaan vastaan. Nuori pyrkii itsenäistymään ja irrottautumaan vanhempiensa holhouksesta ja viettää yhä enemmän aikaa kavereidensa kanssa. Kavereiden ja toveripiirin mielipiteet menevät usein vanhempien mielipiteiden edelle, ja yhteenotot kotona nuoren ja vanhempien kesken voivat olla rajujakin. Nuori kokee olevansa "yhtä" samanikäisten tovereidensa kanssa. Varhaisnuoruudessa nuori on hyvin herkkä ympäristön vaikutuksille ja saattaa liittyä esimerkiksi jonkin aatteen kannattajaksi. Nuoren mieliala vaihtelee usein ja nuori saattaa olla ajoittain hyvin vihainen tai aggressiivinen. Protestoiminen, kritisointi ja äksyily ovat uhmaa, jonka avulla nuori luo rajojaan ja rakentaa uutta minuuttaan. Hetken nuori voi kokea olevansa kaikkivoipainen ja halu itsenäistyä on kova, mutta samalla vastuu ja vapaus pelottavat, joten nuori huomaa kuitenkin tarvitsevänsä vanhemmiltaan tukea, turvaa ja rajojen asettamista. (Vilkko-Riihelä 2003, 246-248.)

Voimakas fyysinen kasvu ja sen psykologiset seuraukset vaativat sen, että nuoret määrittelevät itsensä uudelleen. Ennen kuin nuori pystyy löytämään oman identiteettinsä, hänen on irrottauduttava lapsuudesta. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Nuoren psyykkinen kasvu on voimakasta ja persoonallisuusrakenteet järjestyvät uudelleen. Nuoruuden loppuvaiheilla persoonallisuus on jo suhteellisen kiinteä, aikuisen muuttumaton persoonallisuus. Nuoruus on mahdollisuuksien aikaa, ja vaikuttavina tekijöitä ovat aikaisemmat kehitysvaiheet, pyrkimys kohti aikuisuutta sekä nuoren ja ympäristön välinen vuorovaikutus. (Aalberg & Siimes 2007, 67.)

Nuoruutta on kuvattu aiemmin myllerryksen ja kriisien ajaksi, jollaisena se varmasti osalle nuorista ja heidän vanhemmistaan näyttäytyykin. Toisaalta myös nuorisokulttuurit uusiutuvat ja nuoruus saa uusia piirteitä samalla, kun vanhempien oma ajattelu muuttuu vuosien myötä, ja tämän seurauksena vanhempien voi olla hankala ymmärtää nuoren toimintaa ja ajattelua. Uudemman tutkimustiedon mukaan voidaan kuitenkin tehdä johtopäätös, ettei suurin osa nuorista käy läpi mitään erityistä kriisiä vaan kehitys on enemmänkin asteittaista ja jatkuvaa. Ei kuitenkaan voida kiistää sitä, etteikö nuoruus olisi haavoittuvaa aikaa. (Nurmi ym. 2006, 124.)



## Nuoruuden kehitystehtävät

### Kehitystehtävä

- ◇ on normatiivinen odotus, joka kohdistuu eri-ikäisiin ihmisiin.
- ◇ Havighurstin ja Eriksonin teorioiden mukaan kehitystehtävien keskeinen ajatus on, että niiden onnistunut ratkaisu luo pohjaa myöhäisemmälle myönteiselle kehitykselle ja myöhäisimmille kehitystehtäville.
- ◇ Suorittamatta jäänyt tai epäonnistunut kehitystehtävä tulee uudelleen eteen ja vaikeuttaa myöhäisemmässä vaiheessa uusien kehitystehtävien onnistunutta läpikäymistä.

(Nurmi ym. 2006, 131 ja Vilkkö-Riihelä 2003, 194.)

### Nuoruuden kehitystehtävät

Eriksonin teorian mukaan:

- ◇ identiteetin saavuttamisen ja roolien hajaannuksen kriisi

Havighurstin teorian mukaan:

- ◇ sukupuoli-identiteetin omaksuminen ja oman ruumiin hyväksyntä
- ◇ suhteiden luominen vastakkaiseen sukupuoleen
- ◇ koulutuksen hankkiminen ja työelämään valmistautuminen
- ◇ valmius perheen perustamiseen
- ◇ moraalien ja arvomaailman kehittyminen
- ◇ ideologian omaksuminen

(Nurmi ym. 2006, 131 ja Vilkkö-Riihelä 2003, 194.)





## MURROSIKÄ

Murrosikä sijoittuu nuoruuden alkuvuosiin ja kestää yleensä kahdesta viiteen vuotta. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Vilkkö-Riihelä (2003) katsoo murrosiän sijoittuvan vuosien 12-16 väliin (Vilkkö-Riihelä 2003, 243), kun taas Kari E. Turunen katsoo murrosiän alun sijoittuvan 13. tai 14. ikävuoteen. Murrosiän alkaminen, samoin kuin sen kesto, vaihtelee kuitenkin yksilöllisesti. (Turunen 2005, 114.) Tytöillä murrosikä alkaa keskimäärin pari vuotta aikaisemmin kuin pojilla (Aalberg & Siimes 2007, 51) ja tytöt myös kehittyvät keskimäärin poikia nopeammin (Turunen 2005, 114).

Murrosikä on yksi ihmiselämässä tapahtuvista näkyvimmistä biologisista ja sosiaalisista muutoksista. Murrosiän aikana lapsi kasvaa fyysisesti aikuiseksi. Tytöillä keskeisimmät kehitykseen liittyvät muutokset eli kasvupyrähdysten huippu, rintojen kasvaminen ja kuukautisten alkaminen kasautuvat keskimäärin 12-13 vuoden ikään. Myös sukupuolinen ja seksuaalinen kypsyminen alkavat murrosiän aikana. Fyysinen kasvu sekä rintojen ja sukupuolielinten kehittyminen tapahtuvat tytöillä samanaikaisesti. Yleensä fyysinen kypsyminen tapahtuu nuorella psyykkistä kypsymistä aiemmin (Vilkkö-Riihelä 2003, 243). Vaikka suurimmalla osalla terveistä nuorista murrosikä etenee samankaltaisesti, kuitenkin yksilöllinen ja usein perimästä johtuva vaihtelevuus murrosiän aikana tapahtuvien muutosten ajoituksessa, nopeudessa ja järjestyksessä on tavallista. Myös ylipainoisuus voi aikaistaa murrosiän alkamista. (Aalberg & Siimes 2007; 15, 51-57.)

### Murrosikä ja ajattelutaitojen kehittyminen

Nuoren ajattelutaidot kehittyvät huomattavasti murrosiän aikana. Nuoren ajattelu kehittyy abstraktimmaksi ja enemmän yleisellä tasolla tapahtuvaksi sekä suuntautuu aiempaa enemmän tulevaisuuteen. Ajattelun muodoissa ei tapahdu merkittäviä muutoksia varhaisnuoruuden jälkeen, vaikka tieto ja kokemus lisääntyvätkin pitkin elämää. Jo Piaget kuvasi noin 11-12 vuoden iässä tapahtuvaa ajattelun muutosta konkreettisesta ajattelusta abstraktis-formaaliin ajatteluun, ja hänen näkemyksensä ovat saaneet laajempaakin tutkimusnäyttöä. Monet murrosiässä tapahtuvat laajemmat muutokset, kuten minäkuvan, maailmankuvan, moraalin ja tulevaisuuden suunnittelua koskevat muutokset selittyvät ajattelun muuttumisella konkreettisesta abstraktimmaksi ja yleistävämmäksi. (Nurmi ym. 2006, 128-129.)

Ajattelutaitojen kehittyminen luo pohjaa nuoren kyvylle rakentaa muuttunutta maailmankuvaansa. Myös ideologiset kysymykset tulevat ajankohtaiseksi nuoruusvuosina. Kiinnostus tulevaisuuteen, erityisesti oman tulevaisuuden ratkaisuihin, lisääntyy heti murrosiän kynnyksellä. Suunnittelu- ja päätöksentekotaidot lisääntyvät, mikä auttaa nuorta hahmottamaan paremmin ympäröivää maailmaa ja omaa tulevaisuuttaan. Ajattelun kehittymisen myötä myös moraalinen ymmärrys ja moraalinen toiminta eri tilanteissa kehittyvät. Nuori alkaa ymmärtää aiempaa paremmin, että toiset voivat ajatella samasta asiasta eri tavalla kuin itse, ja ettei kaikkiin asioihin ole oikeaa tai väärää vastausta. Moraalin kehittymisen myötä nuorella on valmiuksia toimia myös ristiriitatilanteissa ja ottaa toiset paremmin huomioon. (Nurmi ym. 2006, 129.)

## Minäkuvaan vaikuttavat tekijät ja minäkuvan muuttuminen murrosiässä

### *Minäkuva (self-picture) vrt. minäkäsitys (self-image)*

- ◇ määrittää yksilön kognitiiviseksi, kokemukselliseksi ja sosiaalisesti käsitykseksi omasta itsestään.
  - ◇ muodostuu vuorovaikutuksessa ympäristön ja muilta ihmisiltä tulevan palautteen kanssa.
  - ◇ sisältää myös tiedostamattomia osatekijöitä omasta itsestään.
  - ◇ vaikuttaa olennaisesti yksilön itsetuntoon.
- (Kalliopuska 2005, 127.)

Keskeisiä minäkuvaan määrittäviä tekijöitä murrosiässä ovat muilta saatu palaute ulkonäöstä, omista kyvyistä, vahvuuksista ja heikkouksista sekä ikätovereiden hyväksyntä. Myös koulu- ja urheilumenestyksellä on merkittävä vaikutus nuoren minäkuvaan. Samoin erilaisilla siirtymillä, kuten alakoulusta yläkouluun siirtymisellä, on havaittu olevan vaikutusta nuoren minäkuvaan. Nuoren minäkuvaan on havaittu muuttuvan enemmän siirtymien aikana kuin niiden välillä ja valitettavasti usein kielteisempään suuntaan. Kuitenkin näillä muutoksilla on tapana palautua jonkin aikaa siirtymästä. Myös stressaavien tapahtumien on havaittu vaikuttavan nuoren minäkuvaan. (Nurmi ym. 2006, 142-143.)

Tutkimuksessa, jossa lapsia ja nuoria pyydettiin kuvailemaan itseään, alakouluikäiset lapset kuvailivat itseään hyvin konkreettisesti esimerkiksi pituuden, ulkonäköpiirteiden ja eri kouluaineiden osaamisen perusteella, kun taas nuoret kuvailivat itseään yleisemmällä tasolla, kuten "olen sosiaalinen" tai "olen syrjitty". Nuoren minäkuva ei siis perustu enää ainoastaan konkreettisiin asioihin, vaan yleisemmälle tasolle. Tällä on sekä positiivisia että negatiivisia puolia; toisaalta nuori pystyy luomaan itsestään yleistason kuvan aktiivisena toimijana, mutta toisaalta kuva itsestä tulee paljon pysyvämmäksi ja vähemmän alttiiksi palautteelle kuin lapsuudessa. Samalla kun fyysisten piirteiden merkitys nuoren minäkuvaan määrittävinä tekijöinä vähenee, sosiaalisten roolien ja ideologioiden merkitys kasvaa. Minäkuvan sisällöt muuttuvat samalla integroituneemmiksi kokonaisuuksiksi. (Nurmi ym. 2006; 128-129, 143.)

Nykyään myös eri mediaympäristöt saattavat vaikuttaa sekä myönteisesti että kielteisesti nuoren minäkuvaan. Toisaalta nuori voi kokea yhteenkuuluvuuden ja hyväksymisen tunnetta kuuluessaan osaksi ryhmää, joka muodostuu mediasisältöjen tai alakulttuurien sivutuotteina (MLL Vanhempainnetti. Minäkuva), mutta toisaalta pahimmillaan nuorelle voi syntyä mediaympäristöissä haitallisia arvovääristymiä esimerkiksi median välittämien yksipuolisten sukupuoliroolimallien ja ulkonäkökeskeisyyden vuoksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007-2011, 29-30). Mediassa esiintyvät mallit ja ihannehahmot voivat aiheuttaa nuorelle tytölle itsetunto-ongelmia ja sitä kautta jopa syömishäiriöitä tai masennusta,

kun nuori huomaa mallien luonnottoman laihuuden olevan itseltä saavuttamattomissa (MLL Vanhempainnetti. Minäkuva). Nuorelle voi syntyä käsitys siitä, että median ja siellä esiintyvien langanlaihojen naismallien välittämä kuva kauneudesta on todenmukainen, ja nuori voi kokea painetta olla samanlainen kuin nämä mediassa esiintyvät naismallit. Nuori saattaa kokea, että hänen täytyisi olla mediassa esiintyvien naismallien kaltainen ollakseen kaunis.

### Ulkonäön vaikutus itsetuntoon murrosiässä

#### Itsetunto

- ◇ tarkoittaa yksilön persoonallista tunnetta siitä, kuinka tärkeä, arvokas, hyvä ja kyvykäs on.
- ◇ Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, arvostaa ja kunnioittaa itseään sekä luottaa itseensä.
- ◇ Itseluottamuksen puute näkyy omien onnistumisten epäilyinä ja tyytymättömyytenä itseän ja omiin kykyihin.
- ◇ Huonon itsetunnon omaava henkilö imee ympäristöstään vaikutteita, kun taas vahvan itsetunnon omaava kykenee jättämään ympäristön vaikutteet huomiotta.
- ◇ Itsetuntoon vaikuttavat sekä ihmisen omat arvioinnit itsestään sekä muiden arvioinnit, mielipiteet ja hyväksyntä.
- ◇ Minäkäsitys ja identiteetti heijastuvat itsetuntoon, ja päinvastoin itsetunto heijastuu minäkäsitykseen ja identiteettiin.

(André & Muzo 2007, 14; Hällström 2009; 97, 99; Kalliopuska 2005, 88.)

Ulkonäkö on yksi merkittävästi itsetuntoon ja itsekunnioitukseen vaikuttava tekijä. Kun hyväksyy itsensä ja ulkonäkönsä, on sinut itsensä kanssa. Tyytymättömyys omaan kehoon ja ulkonäköön ilmenee puolestaan monenlaisina psyykkisinä ongelmina, kuten heikkona itsetuntona. Tärkeintä ei ole se, miltä ihminen todellisuudessa näyttää, vaan se, miltä hän kokee näyttävänsä. (André & Muzo 2007, 91.) Murrosiässä usein pienetkin poikkeamat ulkonäössä voivat aiheuttaa nuorelle tuskaa. Ylipainoisuus tai itsensä näkeminen ylipainoisena voi johtaa helposti esimerkiksi liikuntaharrastusten loppumiseen, mikä tuo ongelmaan sosiaalisen ja kehityksellisen merkityksen. Jopa riisuminen koululiikunnan yhteydessä voi olla vaikeaa ja usein ylipainoisuus on myös koulukiusaamisen syy. Osa nuorista voi pyrkiä tasapainottamaan ylipainoisuutta olemalla tekoiloinen ja aktiivinen, mutta usein tällainen käyttäytyminen saa koulukaverit torjumaan henkilön. (Aalberg & Siimes 2007, 262.)

Usein tytöt kokevat murrosiässä pienet rinnat pulmaksi, varsinkin jos ne ovat pienemmät kuin muilla ikätovereilla. Jos tyttö on kovin laiha, lihominen eli kehon rasvakudoksen lisääntyminen lisää yleensä myös rinnan kokoa. Murrosikäinen tyttö saattaa kokea myös liian isot rinnat ongelmaksi, varsinkin jos on ylipainoinen. Tällöin puolestaan laihduttaminen pienentää myös rintojen kokoa, sillä se parantaa hormonitasapainoa ja siten vähentää androgeenisten hormonien määrää. Laihdutus myös vahvistaa tytön itsetuntoa ja naisellisuuden kokemista. Jos tyttö todella on ylipainoinen, laihdutusta täytyisi tukea kotona, mutta on ehdottomasti pidettävä huolta siitä, ettei laihduttaminen riistäydä käsistä ja kehity liialliseksi, syömishäiriöiseksi käyttäytymiseksi. Naisellisten muotojen esiintulo saattaa hämmentää murrosiän kynnyksellä olevaa tyttöä, ja nuori saattaakin pukeutua löysähköihin vaatteisiin peittääkseen muotonsa, mutta toisaalta hän saattaa myös korostaa niitä vaatetuksellaan. (Aalberg & Siimes 2007, 191-192.)

## SYÖMISHÄIRIÖT

Useimmiten syömishäiriö puhkeaa murrosiässä tai hieman sen jälkeen. Kaksi tavallisinta syömishäiriötä ovat anoreksia nervosa ja bulimia nervosa. (Luoto 2005; 9, 11.) Anoreksiaa ja bulimiaa esiintyy yleisimmin 15-20 -vuotiailla tytöillä. Syömishäiriöön voivat kuitenkin sairastua jo alle 10-vuotiaat lapset, eikä aikuisiällä sairastuminenkaan ole epätavallista. Tutkimustietoa syömishäiriöiden esiintyvyydestä Suomessa on tähän asti ollut käytettävissä huonosti. Yleisesti ottaen keskusteluissa on käytetty alla olevia lukuja. Arvioiden mukaan anoreksiaa sairastaa noin 0,5-1 % ja bulimiaa noin 1-3 % 12-24 -vuotiaista tytöistä ja naisista. Epätyypillisiä syömishäiriöitä arvioidaan esiintyvän 5-10 % nuorista. (Hätönen. Kuinka yleisiä syömishäiriöt ovat?)

Syömishäiriöiden syvälinen ja kokonaisvaltainen ennaltaehkäisy lähtee liikkeelle itsetunnon ja oma-aloitteisuuden tukemisesta. Vaikka nuoren elämään tulisikin myöhemmin syömishäiriöön altistavia tekijöitä, hyvä itsetunto suojaa syömishäiriöltä, kun taas huono itsetunto on merkittävä altistava tekijä syömishäiriöön sairastumiselle. Myös hyvältä itsetunnolta vaikuttava narsistisuus osoittaa, että pohjimmiltaan persoonallisuuden rakentamisen valmiudet ovat olleet heikot. Narsismista kärsivällä henkilöllä on laaja-alaisia suuruuskuvitelmia joko mielikuvien tai käytöksen tasolla, hän haluaa ihailua ja häneltä puuttuu kyky normaaliin empatiaan (Narsistienuhrit.info. Narsismi ja muut persoonallisuushäiriöt). Ulospäin näkyvä itsevarmuus ei kestäkään lähempää tarkastelua minävaurioisella ihmisellä ja kovan kuoren alla on pelkkää haurautta (Hällström 2009, 24).

Yksi keskeinen ja yhteinen piirre syömishäiriötä sairastavilla tuntuu olevan lapsuuden ja nuoruuden subjektiivinen ja krooninen huonommuuden ja riittämättömyyden tunne. Tunteella ei välttämättä ole mitään tekemistä todellisuuden kanssa, mutta olennaista on, että kokemus on minäkuvaava muokkaava. Huonommuuden ja riittämättömyyden tunteet johtavat usein epärealistiseen ja saavuttamattomissa olevien ihanteiden luomiseen, mikä taas johtaa jatkuvaan omaan itseen ja elämään kohdistuvaan tyytymättömyyteen. (Hällström 2009, 60.)

### **Anoreksia**

◇ alkaa useimmiten varhaisnuoruudessa normaalina painosta huolehtimisena, mutta etenee vaarallisen rajuksi, sairaalloiseksi laihduttamiseksi, kun kehonsa muutoksiin sopeutuva nuori laihduttaa itseään ja laihduttaminen riistyy hänen hallinnastaan.

◇ ilmenee tyypillisemmin naisilla kuin miehillä.

◇ on psyykkinen sairaus ja sen hoito on psykiatrasta.

◇ Tyypillisiä piirteitä:

- vääristynyt kuva omasta kehosta → henkilö näkee itsensä ylipainoisempana kuin todellisuudessa on
- painon lasku 25 % normaalipainosta
- kieltäytyminen painon normalisoimisesta
- ruoan kätkeyminen
- oksentelu
- runsas liikunnan harrastaminen ja aktiivisuus

(Aalberg & Siimes 2007, 266; Luoto 2005; 9-11.)

### **Bulimia**

◇ on yleisempi syömishäiriö kuin anoreksia ja ilmenee selvästi vanhemmilla nuorilla kuin anoreksia. Usein myös anoreksiasta toipuminen käy bulimian kautta.

◇ voi pysyä salassa pitkään, koska siihen ei liity niin voimakasta painonpudotusta kuin anoreksiassa. Siksi suurin osa tautia sairastavista tulee tietoon sattumanvaraisesti. Vain pieni osa sairastuneista puhuu ongelmastaan, koska se koetaan omana salaisuutena ja häpeänä.

◇ Tyypillisiä piirteitä:

- liiallinen huoli omasta painosta ja ruumiinmuodosta
- toistuva, salainen ruoan ylensyönti ja ahmiminen
- vatsalaukun tyhjentäminen joko oksentamalla tai ulostuslääkkeellä
- liikunnan lisääminen
- epäsäännölliset tai puuttuvat kuukautiset
- ruoansulatusvaivat
- hiusten ohentuminen
- oksentamisen seurauksena: ruokatorven vahingoittuminen, hampaiden kiilleauriot, äänihuulten tulehtuminen → äänen käheytyminen

(Luoto 2005, 12.)

### Ortoreksia

- ◇ lähtee yleensä liikkeelle viattomasta halusta tulla terveemmäksi ravinnon avulla.
- ◇ on erikoisempi syömishäiriö, jonka piirteenä on liiallinen pyrkimys oikeaoppiseen ruokavalioon. Ortoreksiasta kärsivä haluaa syödä mahdollisimman terveesti, mutta ravitsemuksen kokonaiskuva saattaa hämärtyä ja ortorektikolla saattaa esiintyä ravintoaineiden puuttumista.
- ◇ yleisempää tytöillä ja naisilla, ja sairastumisriski on suurin nuorilla ja nuorilla aikuisilla.
- ◇ Tyypillisiä piirteitä:
  - suurin osa ortoreksiaa sairastavan päivästä kuluu ruokien valitsemiseen ja valmistamiseen
  - muualla kuin kotona tehdyn ruoan välttely, koska muualla tehty ruoka koetaan syömäkelvottomaksi
  - aiheuttaa usein ravinnollisia puutteita sen mukaan, mitä kaikkea ortorektikko on sulkenut pois ruokavaliostaan
  - sairaus käy usein ilmi vasta, kun terveys alkaa temppuilla, sillä usein ortorektikko ei tunnista sairautta, koska kokee tekevänsä oikein

(Luoto 2005, 9; Turunen 2010, 3.)

### Ylipainoisuus

- ◇ katsotaan nykyään syömishäiriöksi.
- ◇ tuo helposti sosiaalisia ja kehityksellisiä merkityksiä esimerkiksi liikuntaharrastusten loppumiselle ja on usein syy koulukiusaamiselle.
- ◇ ei aiheuta välittömiä ongelmia, mutta vuosien kuluessa saattaa aiheuttaa muita sairauksia, kuten
  - tuki- ja liikuntaelinvaurioita
  - sydän- ja verisuonisairauksia.
- ◇ Suomalaisista nuorista noin 5-10 % on lihavia ja luku on kaksinkertaistunut viimeisen 10 vuoden aikana.
- ◇ Enemmistö 14-16 -vuotiaista suomalaisista nuorista sanoo olevansa tyytyväisiä painoonsa, mutta osa on tyytymätön riippumatta siitä, onko normaali- vai ylipainoinen.
- ◇ 81 % tytöistä pitää itseään ylipainoisina, vaikka onkin normaalipainoisia.

(Aalberg & Siimes 2007; 262, 264, 266; Luoto 2005, 10.)

## PIENRYHMÄTOIMINNAN PERIAATTEITA

### Pienryhmän merkitys nuoren elämässä

Muhosen, Lallukan ja Turtiaisen (2009) mukaan pienryhmä tarjoaa nuorelle ajan ja paikan, jossa hänet voidaan huomioda eri tavalla kuin suuressa ryhmässä. Muhonen, Lallukka ja Turtiainen (2009) pitävät 4-6 lapsen tai nuoren kokoista ryhmää pienryhmänä. Pienryhmään osallistumalla nuori saa olla vuorovaikutuksessa ikätovereidensa kanssa ja ilmaista itseään. Vuorovaikutustaidoilla on sosiaalisten taitojen harjaannuttamisen ohella suuri merkitys itsetunnon, minäkuvan ja elämänhallinnan vahvistamiseen. Pieni ryhmäkoko luo mahdollisuuden tiiviille vuorovaikutukselle ryhmän sisällä, ja pienessä ryhmässä ohjaajat kykenevät huomioimaan yksittäisten ryhmäläisten tarpeita paremmin kuin suuressa ryhmässä. Pienryhmissä on enemmän aktiivista osallistumista, emotionaalista lämpöä, tukea ja päämäärätietoista toimintaa kuin suuressa ryhmässä. Pienessä ryhmässä osallistujat pystyvät olemaan vuorovaikutuksessa kaikkien kanssa, kun taas iso ryhmä jakautuu osiin. Pienryhmässä on oltava mahdollisuus saada ryhmän jäsenet tutustumaan toisiinsa, ja ryhmäläisten tulee saada kokea kuuluvansa ryhmään. (Muhonen ym. 2009; 18-19, 26.)

### Turvallinen ryhmä

Ohjaajina täytyy huomioda monia asioita, jotta ryhmän tavoitteet olisi mahdollista saavuttaa. Tavoitteiden saavuttamiseksi ryhmään täytyy luoda turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Aallon (2000) mukaan turvallisuus syntyy ryhmässä viidestä osatekijästä: luottamuksesta, hyväksynnästä, avoimuudesta, tuen antamisesta ja sitoutumisesta. Turvallisessa ryhmässä ihmisen parhaat puolet tulevat esille ja ihminen kokee saavansa olla oma itsensä. Turvallisessa ryhmässä myös heikkoudet hyväksytään, ja ihmisen itsetunto vahvistuu, kun hän kokee saavansa hyväksyntää ja arvostusta muilta ryhmän jäseniltä. (Aalto 2000, 16-17.)

Tutustumiseen kannattaa käyttää tarpeeksi aikaa, sillä toisten tunteminen ryhmässä on yksi tärkeimpiä ryhmäyttäviä tekijöitä ja turvallisen ryhmän muodostumista lisäävä tekijä. Ryhmästä voi tulla sitä avoimempi, mitä paremmin ryhmäläiset tuntevat toisensa, ja avoimuuden kasvaessa myös ryhmän turvallisuus lisääntyy. Turvallisuutta lisää myös se, että kerhokerroille luodaan selkeä struktuuri alku- ja loppuharjoituksineen. Tärkeää on myös se, ettei kenenkään ole pakko osallistua harjoituksiin ellei halua, mutta kaikkia kannustetaan ja rohkaistaan osallistumaan harjoituksiin edes jollain tapaa. (Aalto 2000, 180.)

Ohjaaja luo ryhmään turvallisuutta omalla olemuksellaan ja toiminnallaan. Aallon (2000) mukaan kaikkein merkittävimpiä ryhmän turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä on vuorovaikutus ryhmän ja ohjaajan välillä. Ryhmän turvallisuutta lisää koko ajan myös ryhmäläisten keskinäisen vuorovaikutuksen syveneminen, johon ohjaajan tehtävä on luoda mahdollisuus. Ohjaajan tärkeimpiin vuorovaikutustaitoihin kuuluu vuorovaikutus itsensä kanssa, sillä jos ohjaaja on pahasti hukassa itsensä kanssa, hänen on vaikeaa rakentaa turvallista ryhmää. Muita tärkeitä vuorovaikutustaitoja ovat eri mieltä olemisen taito, oman virheen myöntäminen, kyky helpottaa

toisen pahaa oloa, oman pahan olon ilmaiseminen sekä niin korjaavan kuin myönteisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen. (Aalto 2000, 26-27, 74.)

Ryhmän turvallisuuden kannalta on tärkeää, että jokaisen mielipiteitä kuunnellaan ja kunnioitetaan, ja jokainen saa mahdollisuuden tuoda mielipiteensä esille. Erittäin tärkeää on myös, että ryhmäläiset uskaltavat ja saavat olla eri mieltä ohjaajan kanssa ilman, että ohjaaja närkästyy, pahoittaa mieltänsä tai alkaa voimakkaasti selitellä mielipidettään ja osoittaa olevansa oikeassa. Ellei ohjaajan kanssa voi olla eri mieltä, ryhmäläisten mielipiteiden ilmaisu voi tyrehtyä kokonaan, sillä he saattavat kokea pelkoa ja häpeää mielipiteidensä ilmaisussa. On tärkeää, että tarvittaessa ohjaaja osaa myöntää olleensa väärässä. Tällä tavalla hän lisää ryhmäläisten luottamusta ja on esimerkkinä siitä, että ryhmässä on turvallista myöntää virheensä. (Aalto 2000, 39-41.)

### **Myönteisen palautteen merkitys**

Myönteisen palautteen antamisella on merkittävä rooli nuorten itsetunnon tukemisessa sekä nuorten rohkaisussa ja kannustamisessa osallistumaan pienryhmätoimintaan omana itsenään. Myönteinen palaute vahvistaa itsetuntoa, lisää luottamusta omiin kykyihin ja antaa hyvän mielen. Myönteinen palaute antaa voimaa ja rohkaisee kehittymään. Nuorelle tulisi antaa tunnustusta myös silloin, kun lopputulos ei ole onnistunut odotetulla tavalla. (Korhonen 2005, 53.) Onnistumisen kokemuksia ja voimavaroja etsivä lähestymistapa lisää myönteistä ajattelua ja antaa ihmisille energiaa. Onnistumisen kokemuksilla on merkittävä vaikutus itsetunnolle, sillä omien onnistumisten ja myönteisten asioiden huomaaminen vahvistavat itsetuntoa. Itsetunnon kohoaminen ja toiveikkaus puolestaan auttavat ihmistä motivoitumaan, samoin kuin aikaisempien onnistumisien ja omien vahvuuksien tunnistaminen. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 173-174.) Myönteisen palautteen antaminen lisää merkittävästi myös ryhmän turvallisuutta, sillä oman olon parantuessa ja itsetunnon kohentuessa on myös helpompi luottaa muihin ja nähdä muissa hyviä puolia (Aalto 2000, 65). Nuorten osallistamisessa ja itsetunnon tukemisessa on tärkeää auttaa nuoria tunnistamaan vahvuuksiaan ja voimavarojaan erilaisten harjoitusten kautta, jotta he motivoituisivat osallistumaan pienryhmätoimintaan omana itsenään ja saisivat osallisuuden kokemuksen.

### **Ryhmän kehityksen vaiheet**

Teorioilla ryhmän kehityksestä pyritään helpottamaan pienryhmätoiminnan suunnittelua ja käytäntöjä. Ne ovat rakentuneet vuosien kokemusten pohjalta, mutta eivät siltikään toimi välttämättä kaikkien ryhmien kohdalla. Käytännössä prosessi voi olla erilainen, eikä ryhmä välttämättä kulje jokaisen vaiheen ohi tai se voi jumiutua tai palata johonkin vaiheeseen. (Muhonen ym. 2009, 25.)



### 1. Forming eli muodostumisvaihe

- ◇ Tutustutaan toisiinsa ja saadaan tietoa toisten asenteista, kokemuksista ja taustoista.
- ◇ Ryhmä saa ryhmäläisten mielissä oman identiteetin.
- ◇ Ohjaajat rakentavat riittävää turvallisuutta ja mukavaa ilmapiiriä sekä huolehtivat selkeästä aloituksesta ja tutustumisesta.

(Muhonen ym. 2009, 23-24.)

### 2. Storming eli kuohuntavaihe

- ◇ Ristiriitojen ja erimielisyyksien vaihe, joka palvelee jäsenten yksilöitymistä.
- ◇ Ryhmäläisten tulee itse ratkaista ristiriidat, ja erimielisyydet on käytävä kunnolla läpi.
- ◇ Ohjaajan tulee rohkaista jokaista tarkastelemaan omaa osuuttaan konflikteissa.
- ◇ Tämän vaiheen jälkeen ryhmä on hyväksynyt jäsentensä yksilöllisyyden ja rakentunut ehjäksi.

(Muhonen ym. 2009, 23-24.)

### 3. Norming eli normeista sopiminen

- ◇ Ryhmäläisillä on myönteinen tunne ryhmäidentiteetistä ja tyytyväisyys ryhmään.
- ◇ Säännöt on hyväksytty, vuorovaikutus on sujuvaa ja toimintaa etenee tavoitteiden mukaisesti.
- ◇ Ohjaaja syventää jäsenten itseään ja toisiaan koskevaa ymmärrystä.

(Muhonen ym. 2009, 23-24.)

#### 4. Performing eli suorituvaihe

- ◇ Ryhmä on syventynyt tavoitteisiinsa, yhteistyö sujuu ja ryhmä on sitoutunut.
- ◇ Ohjaaja edistää avoimuutta ja keskinäistä solidaarisuutta.
- ◇ Ohjaaja enemmän taka-alalla ja antaa ryhmän toimia mahdollisuuksien mukaan omalla painollaan.

(Muhonen ym. 2009, 24-25.)

#### 5. Adjourning eli päätösvaihe

- ◇ Parhaimmillaan ryhmästä on muodostunut kiinteä ja siitä voi olla vaikea luopua.
- ◇ Ohjaajan tehtävä tehdä selväksi ryhmän loppuminen ja antaa mahdollisuus saattaa loppuun keskeneräiset asiat.

(Muhonen ym. 2009, 24-25.)

### Menetelmät ja toiminta

Ensimmäiset tapaamiset ovat tutustumista ryhmäläisiin ja ohjaajiin. Pienryhmätoiminnan alussa voi olla esimerkiksi alkuleiri tai harrastuskerta, joka helpottaa ryhmäytymistä. Silloin pienryhmätoiminnan loppuksi on usein myös loppuleiri, joka on selkeä päätös ryhmälle. Menetelmien valintaan vaikuttavat ryhmäläisten ikä, tavoitteet ja toiveet. (Muhonen ym. 2009, 33.)

Toiminnasta on hyvä keskustella ryhmäläisten kanssa. Toiminnasta päätettäessä nuoret eivät välttämättä ole tottuneet siihen, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa, joten joskus heidän voi olla vaikea ilmaista toiveitaan ohjaajille. Yhdessäkin päätettäessä toiminnan tulee perustua ryhmän tavoitteisiin. Kuitenkin olisi hyvä, että pienryhmätoiminnan aikana toteutettaisiin ainakin yksi jokaiselta ryhmän jäseneltä toivottu asia. (Muhonen ym. 2009, 35, 37.)

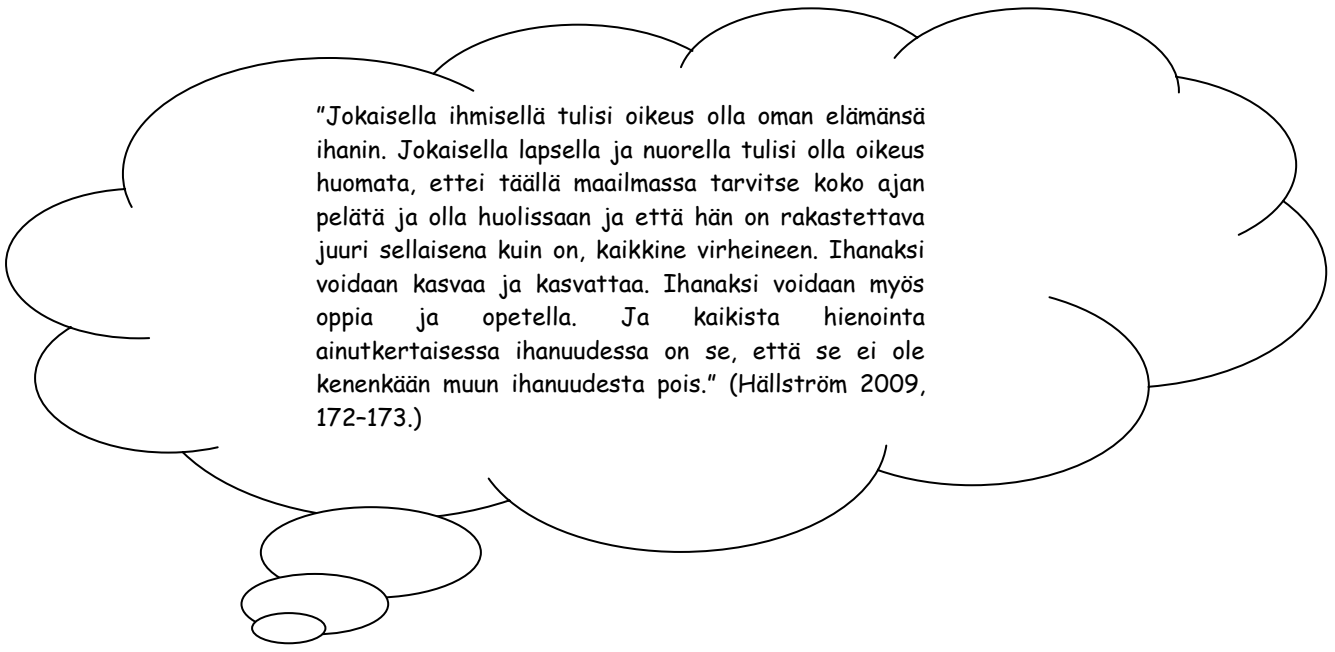
### Poissaolot ja keskeyttäjät

Pienryhmässä on yleensä vain 4-6 nuorta, joten poissaolot ja keskeyttämiset vaikeuttavat ryhmän toimintaa. Jos poissaoloja on paljon, ei kaikkea suunniteltua toimintaa voida järjestää. Siksi nuoret pyritään saamaan sitoutumaan ryhmän toimintaan heti alkuvaiheessa. Tämän vuoksi pienryhmätoiminnan alussa on usein alkuleiri tai harrastuskerta, jonka tarkoituksena on tutustuttaa ryhmäläiset ja ohjaajat toisiinsa. Leiri tai harrastuskerta auttaa luottamuksellisuuden ja turvallisen ryhmän syntymisessä. Jos ryhmä kootaan liian ongelmakeskeiseksi, se voi johtaa keskeyttämisiin. Ongelmakeskeinen ryhmä saattaa ylläpitää torjuttuksi tulemista esimerkiksi koululuokassa. (Muhonen ym. 2009, 56-57.)

## Ryhmän kokoaminen

Ryhmän kokoamisessa kannattaa lähteä liikkeelle siitä, että ohjaajat ottavat suoran kontaktin ryhmäläisiin. Yhteistyötä kannattaa tehdä mahdollisten ryhmäläisten koulun ja etenkin koulun terveydenhoitajan ja liikunnanopettajan kanssa. Nuoriin saa paremman kontaktin, kun heitä käy osallistamassa esimerkiksi tunnin verran liikuntatunnilla. Siten nuoret tutustuvat paremmin ohjaajiin ja heillä on matalampi kynnyks tulla mukaan pienryhmätoimintaan. Liikuntatunti on paras vaihtoehto, koska silloin tytöt ja pojat ovat erikseen. Koulussa tapahtuvan esittelyn ja osallistamisen lisäksi kannattaa varata mukaan pienryhmätoiminnan esittelylehtiset, jotta nuorille jäisi jotain konkreettista. Pienryhmätoiminta on hyvä aloittaa nopeasti ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen. Liian pitkä aikaväli ryhmän esittelyn ja ryhmän alkamisen välillä saattaa vähentää osallistujamäärää, sillä pienryhmätoiminta saattaa unohtua tai mielenkiinto siihen loppua. Ensimmäisellä varsinaisella tapaamiskerralla ryhmä alkaa vasta muodostua. Silloin tavataan ensimmäisen kerran ryhmän jäsenet ja heidän mukaansa annetaan vanhemmille toimitettavat lupakirjeet ryhmään osallistumisesta.

Jos ryhmään ei ensimmäisellä kerralla tule ketään, yhteistyökoulun terveydenhoitajan roolin merkitys kasvaa. Terveydenhoitaja voi suositella ryhmää nuorille, joille hän kokee ryhmätoiminnasta olevan hyötyä. Jos ryhmään taas on halukkaita enemmän kuin tarkoitus olisi, pienimuotoisella kyselyllä voidaan kartoittaa, keillä osallistujista on oikeasti tarve osallistua tällaiseen pienryhmätoimintaan. Ryhmää kootessa kannattaa huomioida se, että kaikki tytöt eivät välttämättä koe olevansa ylipainoisia. Ryhmään voi tulla myös tyttöjä, jotka tulevat, koska kaverikin tulee. Tämä ei kuitenkaan haittaa. Muhosen (2010) mukaan on hyvä, jos ryhmässä on niin sanottuja tasapainottavia henkilöitä. Se vähentää ryhmän ongelmakeskeisyyttä ja leimaantumista, mutta voi olla ryhmän vuorovaikutuksen kannalta myös positiivinen asia. Jos ryhmä on liian ongelmakeskeinen, voivat ongelmat vain korostua ja ryhmän jäsenten kesken voi syntyä herkemmin konflikteja. (Muhonen 2010.) Pienryhmätoiminnan sisältö ja teemat sopivat kaikille yläkouluikäisille tytöille, sillä ne ovat yleensäkin nuoruuteen kuuluvia ja ajankohtaisia aiheita nuorille. Ryhmästä kerrotaan positiivisesti korostamatta ylipainoisuuden kokemista ryhmään pääsemisen "kriteerinä", ettei ryhmä leimaantuisi. Kerrotaan, että pienryhmätoiminnassa käsitellään naiseksi kasvuun ja naiseuteen liittyviä asioita tyttöjen kesken.



"Jokaisella ihmisellä tulisi oikeus olla oman elämänsä ihanin. Jokaisella lapsella ja nuorella tulisi olla oikeus huomata, ettei täällä maailmassa tarvitse koko ajan pelätä ja olla huolissaan ja että hän on rakastettava juuri sellaisena kuin on, kaikkine virheineen. Ihanaksi voidaan kasvaa ja kasvattaa. Ihanaksi voidaan myös oppia ja opetella. Ja kaikista hienointa ainutkertaisessa ihanuudessa on se, että se ei ole kenenkään muun ihanuudesta pois." (Hällström 2009, 172-173.)

### Kerhopäiväkirjat

Ryhmässä kannattaa ottaa käyttöön kerhopäiväkirjat. Ideana on, että jokainen askartele pienryhmätoiminnan alussa oman näköisensä kerhopäiväkirjan, joka kulkee mukana koko pienryhmätoiminnan ajan. Kerhopäiväkirjaa ei lue kukaan muu kuin sen omistaja ja ohjaajat. Kerhopäiväkirjoihin nuoret saavat kirjoittaa vapaasti mieltä painavista ja mielessä olevista asioista, niin hyvistä kuin huonoistakin. He saavat esittää kerhopäiväkirjoissaan ohjaajille kysymyksiä, joihin ohjaajat vastaavat seuraavalle kerralle. Kysymykset voivat liittyä ryhmään ja pienryhmätoiminnan sisältöön tai mihin tahansa asiaan, johon nuori haluaa mielipiteen tai vastauksen. Ohjaajat eivät tietenkään voi tietää vastausta jokaiseen kysymykseen tai vastaukset eivät ole niitä ainoita oikeita, mutta ohjaajat voivat tukea nuorta ja ehdottaa hänelle, mitä hän voisi tehdä asian suhteen. Elleivät ohjaajat osaa auttaa, niin he ohjaavat nuorta ottamaan yhteyttä johonkin toiseen tahoon. Ideana on, että kerhopäiväkirjoihin olisi matala kynnyks kirjoittaa luottamuksellisesti ihan mistä asiasta tahansa.

Sen lisäksi, että nuoret saavat äänensä kuuluviin ja vastauksia kysymyksiinsä, kerhopäiväkirjojen toivotaan toimivan ohjaajille yhtenä pienryhmätoiminnan ja sen tavoitteiden arvioinnin välineenä. Seppänen-Järvelän (2004) mukaan kerhopäiväkirjat ovat hyödyllinen väline saada tietoa projektiin osallistuvilta ihmisiltä, sillä kerhopäiväkirjan kautta saadaan tietoa ryhmäläisten kokemuksista ja tuntemuksista. Päiväkirjoilla saadaan selville yksilön oma ääni ennen kuin se yhteensulautuu ryhmän muiden jäsenten käsityksiin. (Seppänen-Järvelä 2004. Prosessiarviointi kehittämisprojektissa.) Ohjaajat voivat kirjoittaa kerhopäiväkirjoihin kysymyksiä kerhokertojen teemoista ja niistä heränneistä tuntemuksista, ja tätä kautta pyrkiä kehittämään ja arvioimaan pienryhmätoimintaa.

### Arviointi

Käsikirjan liitteenä on kerhokertojen arviointilomake, jonka avulla ohjaajat voivat arvioida pienryhmätoimintaa jokaisen kerhokerran jälkeen. Lomakkeen avulla ohjaajat voivat arvioida kunkin kerhokerran ilmapiiriä ja vuorovaikutusta sekä teeman ja harjoitusten toimivuutta tavoitteiden saavuttamisen kannalta.



## LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo
- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Hausjärvi: Tammer Paino Oy
- André, C. & Muzo. 2007. Pienet ahdistukset ja suuret surut. Helsinki: Like
- Hällström, L. 2009. Painajainen puntarilla. Syömishäiriöt ja niiden ehkäisy. Helsinki/Jyväskylä: Minerva kustannus Oy
- Hätönen, T. Syömishäiriöliitto Syli Ry. Kuinka yleisiä syömishäiriöt ovat? <http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot5.html>. 2.12.2010
- Kalliopuska, M. 2005. Psykologian sanasto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
- Katajainen, A., Lipponen K. & Litovaara A. 2003. Voimavarat käyttöön: hyvää oloa ja onnellisuutta. Helsinki: Duodecim.
- Korhonen, A. (Toim.) 2005. Lastensuojelun tukihenkilön käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Luoto, E. 2005. Kun lapsella on syömishäiriö. Turku: syömishäiriöliitto - SYLI
- MLL Vanhempainnetti. Lapset ja media. Minäkuva. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset\\_ja\\_media/median\\_vaikutuksi\\_a/minakuva/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset_ja_media/median_vaikutuksi_a/minakuva/). 19.11.2010
- Muhonen, J. 2010. Pienpienryhmätoiminnan peruskoulutus. Joensuu 13.-14.10.2010
- Muhonen, J., Lallukka, K. & Turtiainen, P. 2009. Pienpienryhmätoiminta lasten ja nuorten ehkäisevän työn menetelmänä. Jyväskylä: YAD Youth against drugs ry
- Narsistienuhrit.info. Narsismi ja muut persoonallisuushäiriöt <http://www.narsistienuhrit.info/narsismi.html> 18.11.2010
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY Oppimateriaalit Oy
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007-2011. [http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisopolitiikka/kehittaemisohjelma/liitteet/lapsi\\_ja\\_nuorisopolitiikan\\_kehittamisohjelma.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisopolitiikka/kehittaemisohjelma/liitteet/lapsi_ja_nuorisopolitiikan_kehittamisohjelma.pdf). 13.11.2010
- Seppänen-Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämisprojektissa. Stakes. [http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/2C41CB87-6134-4C94-8D1B-46CD906C3B33/0/Arviointiraportteja4\\_04.pdf](http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/2C41CB87-6134-4C94-8D1B-46CD906C3B33/0/Arviointiraportteja4_04.pdf). 12.1.2011
- THL. 2011. Kasvun kumppanit. Lasten hyvinvointia vahvistamassa. Osallisuus. [http://kasvunkumppanit.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/osallisuus](http://kasvunkumppanit.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/osallisuus). 20.4.2011
- Turunen, E. 2010. Nautinto on kiellettyä. Karjalainen 18.11.2010. Sormunen, T.
- Turunen, Kari E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy
- Vilkko-Riihelä, A. 2003. Psyhyke. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY



## KERHOKERRAT

YLEISTÄ JOKAISESTA KERHOKERRASTA	19
TUTUSTUMINEN KOULULLA	20
1. KERTA: JÄÄTELÖLLÄ KÄYNTI JA KEILAAMINEN	22
2. KERTA: RYHMÄYTYMINEN	23
Esimerkki voimataulusta	24
3. KERTA: UNELMAT	25
4. KERTA: TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT	26
5. KERTA: KAUNEUSIHANTEET JA MEDIA MIELIKUVIEN RAKENTAJANA	27
6. KERTA: ITSETUNTO	28
7. KERTA: SEURUSTELU JA SEKSUAALISUUS	29
8. KERTA: YÖRETKI	30
Olympialaiset	30
Muita aktiviteetteja	32
Loppukoonti yöretken loppuksi	33



## YLEISTÄ JOKAISESTA KERHOKERRASTA

Sopiva kerhokerran pituus on kaksi tuntia, jotta harjoitukset ennättää toteuttaa rauhassa ja jottei tule kiire. Kerhokerralle kannattaa varata mieluummin vähän liikaa aikaa kuin liian vähän. Tällöin ei tule kiire, ja kerhokerta voidaan lopettaa tarvittaessa suunniteltua aikaisemminkin. Lisäksi ohjaajien on hyvä varata noin puoli tuntia aikaa ennen ryhmäläisten saapumista, jotta he ennättävät laittaa välipalan ja kaikki tarvittavat välineet valmiiksi sekä kerrata kunkin kerhokerran ohjelman. Myös kerhokerran päättymisen jälkeen ohjaajien täytyy varata aikaa noin puoli tuntia tiskaamiselle, tavaroiden kasaamiselle, kerhopäiväkirjoihin vastaamiselle sekä arviointilomakkeen täyttämiseksi.

Jokainen kerhokerta alkaa välipalalla. Välipalaa varten kannattaa kysyä ryhmäläisten ruoka-aineallergiat ja mieltymyksiä. Ohjaajien kannattaa valmistaa välipala ennen ryhmäläisten saapumista, jotta välipalan tekemiseen ei mene turhaa aikaa. Välipalan aikana jutellaan kuulumisia ja yleisiä ryhmään liittyviä asioita.

Jokaisella kerhokerralla on samanlaisia rutiineja. Välipalan lisäksi jokaisen kerhokerran rutiineihin kuuluu samantyylinen aloitus ja lopetus. Aloituksissa ja lopetuksissa käytetään menetelminä fiiliskortteja, kuvakortteja ja tunnesanoja. Alussa kysellään hieman ryhmäläisten sen hetkisiä tunnetiloja ja lämmitellään päivän teemaan korttien avulla. Lopussa korteilla tiedustellaan ryhmäläisten tunnetiloja ja päällimmäisiä ajatuksia kerhokerrasta.

Jokaisen tapaamisen lopuksi nuorille annetaan heidän kerhopäiväkirjansa, joihin he saavat antaa palautetta, kertoa kuulumisia tai esittää kysymyksiä ohjaajille.

Kaikki muut kerhokerroilla käytettävät kortit paitsi kuvakortit ovat liitteenä käsikirjan lopussa. Kuvakortit ovat esimerkiksi erilaisia lehdistä leikattuja kuvia ja postikortteja.



## TUTUSTUMINEN KOULULLA

Ohjaajat menevät esittäytymään ja kertomaan Minä olen ihana -ryhmätoiminnasta tyttöjen liikuntatunnille 1-2 viikkoa ennen pienryhmätoiminnan alkamista. Tarkoituksena on saada tytöt kiinnostumaan pienryhmätoiminnasta ja saada osallistujia ryhmään. Ohjaajat toteuttavat kaikki alla olevat harjoitukset, kuitenkin valiten vain toisen vaihtoehdon harjoituksista 5 ja 6. Sopivimpien vaihtoehtojen valitsemista varten ohjaajien kannattaa kysellä etukäteen opettajalta, millainen ryhmä kyseisellä liikuntatunnilla on kyseessä. Alussa ohjaajat esittelevät itsensä ja kertovat ryhmälle, että pitävät heille tämän tunnin. Ohjaajat eivät paljasta vielä tarkemmin, miksi ovat tulleet tunnille, vaan kertovat sen tunnin lopussa.

### 1. Nimileikki

Seisotaan piirissä. Ohjaaja laittaa pallon kiertämään, ja heittää sen sellaiselle, jonka nimen haluaa tietää. Tämä henkilö heittää pallon sellaiselle, jolla pallo ei ole vielä käynyt, tämä puolestaan heittää pallon taas seuraavalle jne. Toisella kierroksella pallon saaja valitsee nopeasti seuraavan henkilön ja sanoo ennen heittoa tämän nimen. Tarkoitus on, että pallo liikkuu nopeasti tippumatta piirin sisällä. Toisella kierroksella ohjaaja laittaa piiriin kiertämään toisen pallon, ja hetken päästä myös kolmannen.

### 2. Fiiliskortit

Istutaan piirissä. Ohjaajat asettavat fiiliskortit lattialle. Kuvia saa tarkkailla hetken ja kaikkien kuvien ollessa näytillä jokainen valitsee kuvan, joka kuvastaa sen hetkisiä ja sen päivän fiiliksiä. Jokainen näyttää vuorollaan valitsemansa kuvan muille ja perustelee valintansa, jos haluaa.

### 3. Mikä kuva kertoo itsestä jotain?

Istutaan piirissä. Ohjaajat asettavat kuvakortit lattialle. Kuvia saa tarkkailla hetken ja kaikkien kuvien ollessa näytillä jokainen valitsee 1-3 kuvaa, jotka kertovat itsestä jotain. Kuvat voivat kertoa esimerkiksi siitä, mistä tykkää. Kaikkien valittua kuvat jokainen esittelee kuvansa muille ja kertoo, miksi sen valitsi.

### 4. Hattu kiertää

Istutaan piirissä. Ohjaaja laittaa hattuun kasan ennalta mietittyjä kysymyksiä. Ohjaaja laittaa hatun kiertämään. Kun jokainen on ottanut hatusta sattumanvaraisen kysymyksen, jokainen vastaa vuorollaan kysymykseen. Jos ei halua vastata juuri siihen kysymykseen, voi nostaa toisen kysymyksen.

### 5. Tyynyhippa

Seisotaan piirissä. Ohjaaja laittaa piiriin kiertämään kaksi tyynyä. Joka toinen henkilö on samassa joukkueessa. Tyynyt annetaan vastakkaisille puolille piirissä eri joukkueen henkilöille. Tarkoituksena on, että tyynyt ottavat toisiaan kiinni ja että toinen joukkue saavuttaa toisen joukkueen tyynyn. Toisen joukkueen saavuttaessa toisen joukkueen tyynyn peli päättyy. Molemmat tyynyt liikkuvat samaan suuntaan yhtä aikaa.



*tai jos ryhmä on rauhallisempi: Solmu*

Ryhmän jäsenet menevät suppuun mahdollisimman pieneen tilaan ja ottavat toisiaan käsistä kiinni niin, että jokaisella on kummassakin kädessä eri henkilön käsi. Kun solmu on valmis, tavoitteena on, että solmu selviää ja solmussa olevat muodostavat piirin käsiä irrottamatta. Jos solmun aukaiseminen ei ala millään onnistua, hommaa voi helpottaa niin, että yksi käsipari saa irrottaa otteensa, sitten toinen käsipari saa irrottaa otteensa jne.

## 6. Pekka Pokka

Istutaan piirissä. Ideana on, että jokainen sanoo vuorollaan vieressään istujalle: "Olen Pekka Pokka. Pokkani pitää pimpelipom. Pitääkö sinun pimpelimpom?" Toisen tulee vastata: "Pokkani pitää pimpelipom". Näin vuoro siirtyy seuraavalle eli vastaaja sanoo taas seuraavalle "Olen Pekka Pokka. Pokkani pitää..." jne. Ideana on olla nauramatta ja pitää pokka. Jos jompikumpi (Pekka Pokka tai vastaaja) alkaa nauramaan, niin tämä tippuu pelistä pois. Jäljelle jäänyt on voittaja. Toisen voi yrittää saada nauramaan ilmein ja äänensävyin. Jos jäljelle jääneet eivät ala tippua pelistä pois ja pokka pitää edelleen, vuorossa olevat voivat myös muuttaa sanoja ja keksiä kaikkea hömpää kuitenkin saman lauseen ja sanojen sisällä.

*tai jos ryhmä on rauhallisempi: Olenko ainoa?*

Istutaan piirissä. Ohjaaja nousee seisomaan ja kysyy esimerkiksi: "Olenko ainoa, joka joi tänä aamuna teetä?" Kaikki, jotka joivat teetä, nousevat hetkeksi seisomaan. Sitten kaikki istuutuvat ja seuraava piirissä jatkaa omalla kysymyksellä.

ja

## Selkärinki

Seisotaan piirissä kasvot kehästä ulospäin. Ohjaaja aloittaa sanomalla jonkin harrastuksen, jota harrastaa, esimerkiksi: "Harrastan lenkkeilyä". Kaikki, jotka harrastavat lenkkeilyä, kääntyvät piirin keskelle päin. Näin kaikki näkevät hetken aikaa saman asian harrastajat. Hetken päästä kaikki kääntyvät takaisin piiristä pois päin, ja seuraava piirissä seisoja saa vuoron. Kun harrastukset on käyty läpi, aihe voi vaihtua esimerkiksi eläimiin tai ruokiin.

Lopuksi ohjaajat kertovat pienryhmätoiminnasta ja sen sisällöstä sekä jakavat kaikille pienryhmätoiminnan esittelyvihkosen, josta selviää mm. ryhmän alkamis aika ja -paikka sekä ohjaajien yhteystiedot.

## Tarvikkeet:

- 3 palloa
- Fiiliskortit
- Kuvakortit
- Hattu kiertää -kysymykset
- 2 tyyneyä



## 1. KERTA: JÄÄTELÖLLÄ KÄYNTI JA KEILAAMINEN

Käydään yhdessä keilaamassa ja jäätelöllä, jotta ryhmän aloituskerta olisi rento tutustumiskerta. Jäätelöllä ollessa ohjaajat kertovat ryhmäläisille pienryhmätoiminnan sisällöstä, aikataulusta ja yleisistä asioista. Ohjaajat myös kysyvät ryhmäläisten allergioista ja toiveista välipalojen suhteen. Ohjaajat ottavat ylös ryhmäläisten yhteystiedot. Jos tulevien kerhokertojen kokoontumispaikka on lähellä, keilaamisen jälkeen voidaan käydä yhdessä kokoontumispaikalla, jotta nuorilla on matalampi kynnyks tulla seuraavalle kerralle kenties vieraaseen paikkaan.



## 2. KERTA: RYHMÄYTYMINEN

### 1. Tunnesanat

Ohjaajat asettavat pöydälle tunnesanoja. Sanoja saa tarkkailla hetken ja kaikkien sanojen ollessa näytillä jokainen valitsee 1-3 sanaa, jotka kuvastavat sen hetkisiä ja sen päivän fiiliksiä. Jokainen näyttää vuorollaan valitsemansa sanat muille ja perustelee valintansa, jos haluaa.

### 2. Nimileikki

Jokainen saa valita erivärisistä papereista yhden ja leikata paperin haluamaansa muotoon. Sitten jokainen kirjoittaa paperille oman nimensä. Nimen jokaisen kirjaimen perään kirjoitetaan samalla kirjaimella alkavia positiivisia sanoja itsestä. Lopuksi jokainen esittelee oman nimensä ja sanansa.

Kun jokainen on askarrellut nimensä, jokainen saa valita haluamansa värisen ison pahvin. Pahville aletaan koota voimataulua (katso alla), johon tulee osioita eri kerroilta ja eri teemoista. Voimataulun askarteleminen aloitetaan liittämällä nimi keskelle voimataulua.

### 3. Kerhopäiväkirjojen koristelu ja kerhopäiväkirjoihin kirjoittaminen

Jokainen saa tehdä ja koristella oman näköisensä kerhopäiväkirjan. Ohjaajat tuovat vihkoja ja erilaisia askartelumateriaaleja. Lopuksi jokainen saa kirjoittaa kerhopäiväkirjaansa fiiliksiä sen päivän kerhokerrasta sekä mieleen heränneitä toiveita ja ideoita pienryhmätoiminnan sisältöön, kerhokerroilla käsiteltäviin teemoihin ja välipaloihin liittyen.

### 4. Fiiliskortit

Ohjaajat asettavat fiiliskortit pöydälle. Kuvia saa tarkkailla hetken ja kaikkien kuvien ollessa näytillä jokainen valitsee kuvan, joka kuvastaa fiiliksiä senkertaisesta kerhokerrasta. Jokainen näyttää vuorollaan valitsemansa kuvan muille ja perustelee valintansa, jos haluaa.

Lopuksi ohjaajat jakavat lupakirjeet kotiin vanhemmille vietäviksi.

#### Tarvikkeet:

Tunnesanat

Värillisiä papereita + pahvia

Tusseja + värikyniä

Saksia

Liimaa

Teippiä

Vihkoja

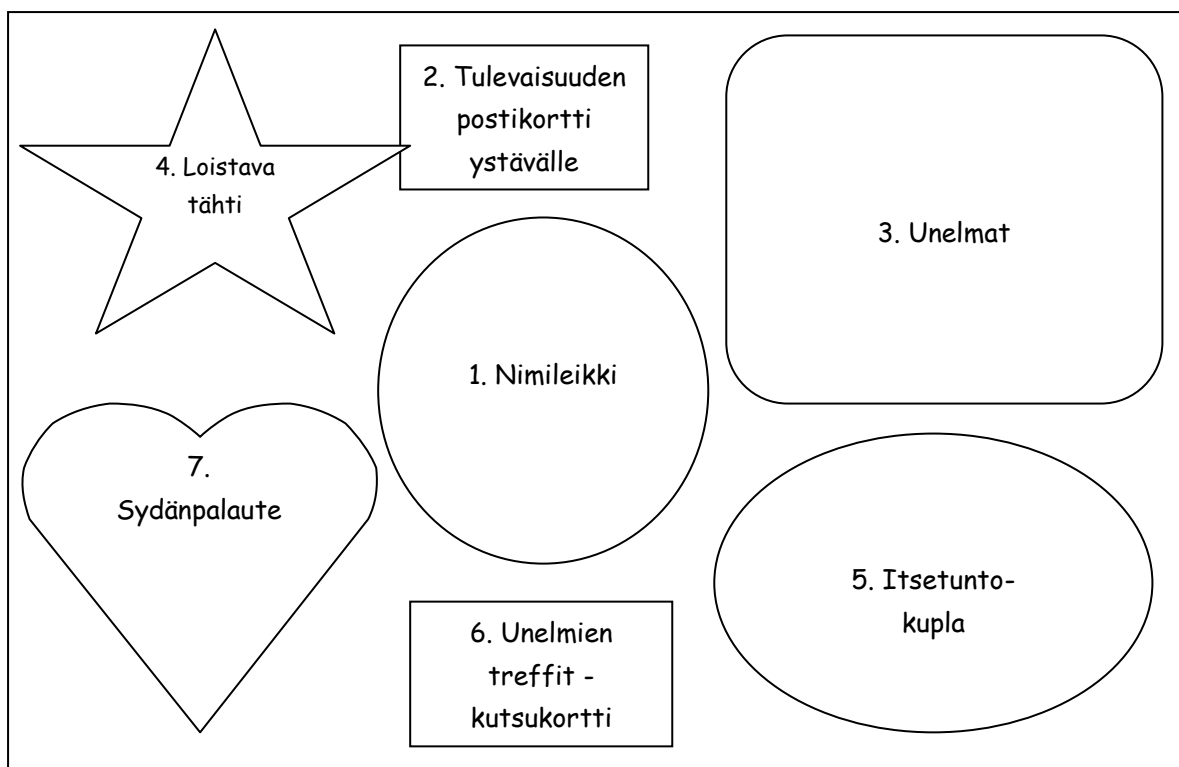
Vihkojen koristelemiseen tarvittavia materiaaleja, esim. lehtiä, tarroja ym.

Fiiliskortit

Lupakirjeet



## Esimerkki voimataulusta



### 3. KERTA: UNELMAT

#### 1. Mikä kuva kertoo omista unelmista?

Ohjaajat asettavat kuvakortit pöydälle. Kuvia saa tarkkailla hetken ja kaikkien kuvien ollessa näytillä jokainen valitsee 1-3 kuvaa, jotka kuvastavat omia unelmia. Kaikkien valittua kuvat jokainen esittelee kuvansa muille ja kertoo, miksi sen valitsi.

#### 2. Tulevaisuuden postikortti ystävälle

Ohjaajat asettavat erilaisia postikortteja pöydälle. Jokainen saa valita haluamansa postikortin. Jokainen kirjoittaa kortin ystävälleen 5 vuoden päästä elämäntilanteesta, jossa haluaisi silloin olla. Kortin ei siis tarvitse olla sellainen, millaisessa elämäntilanteessa *uskoo* olevan 5 vuoden päästä, vaan sellainen, minkälainen *haluaisi* elämäntilanteensa olevan. Postikortti liitetään osaksi voimataulua.

#### 3. Unelmien askartelu

Jokainen saa askarrella oman unelmaosionsa voimatauluunsa vapaalla tyyllillä esim. leikaten unelmiaan kuvaavia kuvia ja sanoja lehdistä tai piirtäen.

(+ tarvittaessa kerhopäiväkirjojen askarteleminen loppuun)

#### 4. Fiiliskortit

Ohjaajat asettavat fiiliskortit pöydälle. Kuvia saa tarkkailla hetken ja kaikkien kuvien ollessa näytillä jokainen valitsee kuvan, joka kuvastaa fiiliksiä senkertaisesta kerhokerrasta. Jokainen näyttää vuorollaan valitsemansa kuvan muille ja perustelee valintansa, jos haluaa.

Ohjaajat pyytävät ryhmäläisiä kirjoittamaan kerhopäiväkirjoihinsa toiveita, mitä haluaisivat kuulla seuraavalla kerralla terveellisistä elämäntavoista, jotta koulun terveydenhoitaja osaisi kertoa parhaiten tyttöjä kiinnostavista asioista.

#### Tarvikkeet:

Kuvakortit  
Postikortteja  
Tusseja + värikyniä  
Saksia  
Liimaa  
Teippiä  
(Tarroja)  
Lehtiä  
Fiiliskortit



#### 4. KERTA: TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT

Koulun terveydenhoitaja saapuu kertomaan tytöille terveellisistä elämäntavoista, kuten liikunnasta ja ravinnosta.

##### 1. Ainoastaan minä

Istutaan piirissä tuoleilla. Jokainen keksii vuorollaan jonkin itseen liittyvän ominaisuuden tai taidon itsestään, jota kenelläkään muulla ryhmässä ei ole. Kaikki, keillä on sama ominaisuus tai taito, istuvat kertojan syliin. Vuoro vaihtuu, kun kertoja on keksinyt sellaisen ominaisuuden, jota kenelläkään toisella ei ole. Tällöin myös sylissä istujat palaavat takaisin paikoilleen.

##### 2. Minä myös

Istutaan piirissä tuoleilla ja yksi menee seisomaan keskelle. Tuoleja on yksi vähemmän kuin osallistujia. Keskellä oleva sanoo jonkin asian/ominaisuuden itsestään. Kaikki, joilla on sama ominaisuus, vaihtavat nopeasti paikkoja. Keskellä olija yrittää ennättää istumaan tyhjälle tuolille. Se, joka jää ilman tuolia, menee keskelle.

##### 3. Terveystenhoitajan puheenvuoro

Terveystenhoitaja kertoo nuorille terveellisistä elämäntavoista. Nuoret saavat halutessaan kysellä terveydenhoitajalta kysymyksiä.

##### 4. Fiiliskortit

Ohjaajat asettavat fiiliskortit pöydälle. Kuvia saa tarkkailla hetken ja kaikkien kuvien ollessa näytillä jokainen valitsee kuvan, joka kuvastaa fiiliksiä senkertaisesta kerhokerrasta. Jokainen näyttää vuorollaan valitsemansa kuvan muille ja perustelee valintansa, jos haluaa.

Lopuksi ohjaajat jakavat lupakirjeet yöretkestä kotiin vanhemmille vietäviksi.

##### Tarvikkeet:

Fiiliskortit

Tusseja (vihkoon kirjoittamiseen)



## 5. KERTA: KAUNEUSIHANTEET JA MEDIA MIELIKUVIEN RAKENTAJANA

### 1. Tunnesanat

Ohjaajat asettavat pöydälle tunnesanoja. Sanoja saa tarkkailla hetken ja kaikkien sanojen ollessa näytillä jokainen valitsee 1-3 sanaa, jotka kuvastavat sen hetkisiä ja sen päivän fiiliksiä. Jokainen näyttää vuorollaan valitsemansa sanat muille ja perustelee valintansa, jos haluaa.

### 2. Media mielikuvien rakentajana

Tämän harjoituksen lähtökohtana on tutkia, millainen rooli medialla on stereotyypioiden ja ennakkoluulojen levittämisessä sekä vastustamisessa. Keskeisenä lähtökohtana on tarkastella kuvia naisista ja miehistä sekä rakentaa mielikuvia, millaista viestiä kuvat lähettävät katsojalle. Jokainen saa selailla lehtiä, ja leikata sieltä n. 10 mieluisia kuvaa naisista/miehistä. Tämän jälkeen keskustellaan yhdessä siitä, miksi jokainen valitsi kyseiset kuvat sekä siitä, minkä tyyppisiä ja näköisiä ihmisiä lehdissä on. Keskustellaan siitä, onko kuvissa tavallisia ihmisiä vai mistä on kysymys - mihin mainokset pyrkivät? Mitä kaikkea kuvissa voi muokata?

### 3. Täydellinen nainen

Nuoret saavat askarrella yhdessä isolle paperille täydellisen naisen kuvan piirtämällä ja leikkaamalla kuvia ja sanoja lehdistä. Keskustellaan valmiista kuvasta: kuka määrittää sen, mikä on kaunista ja mikä ihailtavaa? Mikä rooli medialla on tässä? Laihuuden/ylipainoisuuden ihannoiti on erilaista erilaisissa kulttuureissa, miksi? Ohjaaja voi tuoda mukanaan kuvia eri aikakausien nais- ja miesihanteista ja niistä voidaan keskustella yhdessä.

### 4. Loistava tähti

Tämän harjoituksen avulla kohennetaan itseluottamusta. Jokainen leikkaa haluamansa värisestä paperista ison tähden, jonka keskelle kirjoittaa nimensä. Sitten hän kirjoittaa tähden jokaiseen sakaraan myönteisen asian itsestään tai ominaisuuksistaan/luonteenpiirteistään. Tähti liitetään osaksi voimataulua.

### 5. Fiiliskortit

Ohjaajat asettavat fiiliskortit pöydälle. Kuvia saa tarkkailla hetken ja kaikkien kuvien ollessa näytillä jokainen valitsee kuvan, joka kuvastaa fiiliksiä senkertaisesta kerhokerrasta. Jokainen näyttää vuorollaan valitsemansa kuvan muille ja perustelee valintansa, jos haluaa.

Lopuksi jokainen vastaa kerhopäiväkirjaansa kysymykseen: "Minkälaista kauneutta olet nähnyt tänään ympärilläsi?" ja kirjoittaa yhden kauniin teon tai ajatuksen, jonka aikoo toteuttaa seuraavan viikon aikana. Seuraavalla kerralla jokainen kirjoittaa vihkoonsa, toteuttiko tämän teon tai ajatuksen.

#### Tarvikkeet:

Tunnesanat, tusseja + värikyniä, saksia, liimaa, teippiä, lehtiä, fiiliskortit



## 6. KERTA: ITSETUNTO

### 1. Mikä kuva tukee omaa itsetuntoa?

Ohjaajat asettavat kuvakortit pöydälle. Kuvia saa tarkkailla hetken ja kaikkien kuvien ollessa näytillä, jokainen valitsee 1-3 kuvaa, jotka kuvaavat sitä, mikä tukee omaa itsetuntoa, esim. mikä on voimavarana, kun on surullinen tai kun on vaikeaa.

### 2. Itsetunto-kupla

Kootaan paperille kuvakorttikierroksella mainittuja asioita, jotka tukevat itsetuntoa. Ensin jokainen saa lappuja, joihin kirjoittaa asioita, jotka tukevat omaa itsetuntoa. Voidaan miettiä asioita myös yhdessä. Tämän jälkeen jokainen saa askarrella haluamansa väriselle paperille oman itsetuntokuplan. Jokainen liittää kuplan sisään äsken tehdyt laput ja voi tehdä halutessaan myös lisää lappuja. Kupla liitetään osaksi voimataulua.

### 3. Minuuden markkinat

Mietitään omia luonteenpiirteitä. Ohjaaja jakaa jokaiselle kuusi lappua, joissa jokaisessa on jokin adjektiivi, ihmisen ominaisuus. Tarkoitus on saada itselleen eniten itseä kuvaavat ominaisuudet. Lähdetään tekemään vaihtokauppaa muiden kanssa markkinoimalla ominaisuuksia, jotka eivät kuvaa itseä ja joista haluaa päästä eroon sekä kyselemällä tilalle ominaisuuksia, joita kuvaavat itseä. Lopuksi ohjaajat laittavat esille lisää ominaisuuksia, joista saa vaihtaa itselleen sopivimmat, ellei niitä ole vielä löytynyt. Sitten kerrotaan muille, minkälaisia luonteenpiirteitä itsellä on ja perustellaan jos halutaan.

### 4. Minun vartaloni -testiin vastaaminen ja vastauksista keskusteleminen

Ohjaajat jakavat jokaiselle Minun vartaloni -testin. Jokainen saa vastata testiin rauhassa, minkä jälkeen ohjaajat jakavat vastaukset testin kysymyksiin. Tämän jälkeen voidaan keskustella yhdessä testistä ja sen herättämistä ajatuksista.

### 5. Fiiliskortit

Ohjaajat asettavat fiiliskortit pöydälle. Kuvia saa tarkkailla hetken ja kaikkien kuvien ollessa näytillä jokainen valitsee kuvan, joka kuvastaa fiiliksiä senkertaisesta kerhokerrasta. Jokainen näyttää vuorollaan valitsemansa kuvan muille ja perustelee valintansa, jos haluaa.

#### Tarvikkeet:

Kuvakortit

Erivärisiä papereita, tusseja, saksia, liimoja

Minuuden markkinat -adjektiivit

Itsetuntotestin kysymykset ja vastaukset

Fiiliskortit



## 7. KERTA: SEURUSTELU JA SEKSUAALISUUS

### 1. Mikä kuva kuvastaa ajatuksia seurustelusta?

Ohjaajat asettavat kuvakortit pöydälle. Kuvia saa tarkkailla hetken ja kaikkien kuvien ollessa näytillä, jokainen valitsee 1-3 kuvaa, jotka kuvaavat ajatuksia siitä, mitä on seurustelu. Kuva voi olla esim. ajatuksia tai toiveita siitä, mitä voi tai mitä haluaisi tehdä seurustelukumppanin kanssa.

### 2. Kysymyksiä lapuilla

Jokainen saa lappuja, joihin kirjoittaa mieltään askarruttavia kysymyksiä seurustelusta, seksuaalisuudesta ja seksistä. Lapuille voi kirjoittaa myös ajatuksia ja kysymyksiä siitä, mitä 13-14 -vuotiaiden tyttöjen on ok tehdä seurustelukumppaninsa kanssa ja millaisia asioita seurusteluun kuuluu. Laput laitetaan nimettöminä esim. hattuun, josta ohjaaja nostaa vuorollaan yhden lapun. Jokaisesta kysymyksestä keskustellaan yhdessä tai ohjaajat vastaavat kysymykseen, jos se on sellainen, mihin he voivat vastata suoraan.

### 3. Unelmien treffit

Jokainen saa askarrella kutsukortin unelmiensa treffeille joko oikealle tai kuvitteelliselle seurustelukumppanilleen. Korttiin kirjoitetaan, missä treffit ovat, minä päivänä, mihin aikaan, mitä tapahtuu. Kortti liitetään osaksi voimataulua.

### 4. Fiiliskortit

Ohjaajat asettavat fiiliskortit pöydälle. Kuvia saa tarkkailla hetken ja kaikkien kuvien ollessa näytillä jokainen valitsee kuvan, joka kuvastaa fiiliksiä senkertaisesta kerhokerrasta. Jokainen näyttää vuorollaan valitsemansa kuvan muille ja perustelee valintansa, jos haluaa.

Lopuksi ohjaajat jakavat nuorille Väestöliitosta tilatut seksuaalikasvatusvihkot "Olenko minä okei?" ja infokirjeet yöretkestä.

#### Tarvikkeet:

Kuvakortit  
Lappuja/paperia  
Erivärisiä papereita  
Tusseja  
Saksia  
Liimaa  
(Tarroja)  
Fiiliskortit



## **8. KERTA: YÖRETKI**

### **OLYMPIALAISET**

#### **1. Nimiä kirjaimesta X**

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä valitsemaan jonkin kirjaimen. Tämän jälkeen hän pyytää valitsemaan, keksitäänkö kyseisellä kirjaimella alkavia naisten vai miesten nimiä. Jokainen ryhmäläinen kirjoittaa paperille valitusta kirjaimesta ja sukupuolesta niin monta nimeä kuin keksii. Aikaa on 5 minuuttia. Jokainen luettelee keksimänsä nimet ääneen ja saa niin monta pistettä kuin nimiä on. Ryhmäläisten halutessa tämä voidaan tehdä uudestaan toisesta kirjaimesta.

#### **2. Mikä tavara puuttuu?**

Lattialle laitetaan erilaisia tavaroita, joita ryhmäläiset saavat katsoa n. 30 sekuntia. Tämän jälkeen he kääntyvät pois päin ja ohjaaja ottaa yhden esineen pois, ja leikkijät yrittävät arvata, minkä esineen ohjaaja otti pois. Se, kuka arvaa ensimmäisenä, saa yhden pisteen. Leikkiä voidaan jatkaa, kunnes jäljellä on enää muutama esine.

#### **3. Tavarantoimitus pisimmälle**

Valitaan jokin esine, jota voi heittää kauas, esim. kenkä tai tynny. Jokainen heittää esinettä vuorollaan, ja pisimmälle heittänyt voittaa. Voittaja saa yhden pisteen.

#### **4. Tavarantoimitus lähimmäksi merkattua paikkaa**

Lattiaan merkitään esim. maalarin teipillä jokin paikka, tai valitaan jokin viiva, jos lattiassa sellainen löytyy. Osallistujat asettuvat saman etäisyyden päähän merkitystä paikasta, ja yrittävät heittää jotain tavaraa, kuten kenkää, tynnyä tai hernepusia mahdollisimman lähelle merkittyä paikkaa. Lähimmäksi heittänyt voittaa ja saa yhden pisteen.

#### **5. Tietovisa**

Jokainen osallistuja saa paperin, jonne laittaa allekkain numerot 1-20. Ohjaaja kysyy kysymyksiä, ja ryhmäläiset vastaavat omille papereilleen. Lopuksi ohjaaja kertoo oikeat vastaukset. Jokainen saa itse merkitä pisteensä. Jokaisesta oikeasta vastauksesta saa yhden pisteen, ja lopuksi jokainen laskee pisteensä yhteen.

#### **6. Perunan kuljetus lusikalla**

Jokainen osallistuja saa lusikan ja perunan. Osallistujat asettuvat lähtöviivalle, esim. salin toiseen päähän, ja heidän tulee kuljettaa peruna lusikassa tippumatta maaliviivalle, esim. salin toiseen päähän ja takaisin. Joka kerta, kun peruna tippuu, joutuu palaamaan lähtöviivalle. Ensimmäisenä perillä oleva voittaa ja saa yhden pisteen.

## 7. Säkkiuoksu

Jokainen osallistuja saa säkin. Säkkiin työnnetään jalat ja säkki sidotaan vyötärölle. Leikkijät asettuvat lähtöviivalle ja lähtevät merkistä etenemään. Ensimmäisenä maaliviivan ylittänyt voittaa ja saa yhden pisteen.

## 8. Rusinoiden poiminta

Lattialle levitetään rusinoita. Kullakin leikkijällä on pyykkipoika ja muki. Leikkijät yrittävät kerätä pyykkipojilla mahdollisimman monta rusinaa kuppeihinsa minuutissa. Jokainen saa niin monta pistettä, kuin on rusinoita kerännyt.

## 9. Huivin metsästys

Jokainen laittaa huivin roikkumaan takaa housuistaan. Ideana on kerätä mahdollisimman monta huivia itselleen ja varjella samalla jo saatuja huiveja. Pelistä tippuu pois, kun ei ole yhtään huivia jäljellä. Toiselta ei saa kiskaista huivia pois hänen kiinnittäessään sitä. Jokainen saa niin monta pistettä, kuin on huiveja kerännyt.

## 10. Biisi-tietovisa

Jokainen osallistuja saa paperin, jonne laittaa allekkain numerot 1-10. Ohjaaja soittaa aina pätkän yhdestä kappaleesta kerrallaan, ja osallistujien tehtävänä on tunnistaa, mikä kappale on kyseessä. Kilpailija saa yhden pisteen, jos tunnistaa joko kappaleen tai sen esittäjän, ja kaksi pistettä, jos tunnistaa molemmat. Lopuksi käydään yhdessä läpi oikeat vastaukset niin, että kilpailijat saavat huudella, mikä kappale oli kyseessä, ja ohjaaja kertoo oikean vastauksen. Jokainen saa itse merkata pisteensä sitä mukaa, kun kappaleita käydään läpi. Lopuksi jokainen laskee pisteensä yhteen.

Lopuksi kaikki pisteet lasketaan yhteen ja ohjaajat julistavat voittajan. Kaikille on pienet palkinnot, kuten kasvonaamiot ja kynsilakat. Voittaja saa valita ensin toisista mieluisimman, ja toisista puolestaan häviöjä saa valita ensin.

### Tarvikkeet:

Paperia

Kyniä

Erilaisia pieniä esineitä (esim. avaimet, huulirasva ym.)

Jokin heitettävä esine (esim. tyyny, kenkä tai hernepussi)

Tietovisakysymykset ja -vastaukset

Perunoita

Lusikoita

Jätesäkkejä

Rusinoita

Pyykkipoikia

Mukeja

Huiveja

Kannettava tietokone + biisit/cd-soitin ja cd-levyjä



## MUITA AKTIVITEETTEJA

### Kuka olen?

Ohjaaja kiinnittää jokaisen leikkijän selkään lapun, jossa on jonkun julkisuuden hahmon kuva ja nimi. Leikkijä yrittää saada selville, kuka hän on. Hän kyselee toisilta leikkijöiltä kysymyksiä, joihin voi vastata vain "kyllä" tai "ei". Esim. "olenko nainen?", "olenko suomalainen?", "olenko näyttelijä?" jne. Leikkiä jatketaan kunnes jokainen on saanut selville, kuka hän on.

### Kuutamolla

Jokainen kertoo itsestään vuorollaan kaksi tosiasiaa ja yhden valheen. Asiat voivat olla mitä tahansa, ne voivat liittyä esim. perheeseen, itseen, haaveisiin, lemmikkeihin, työhön jne. Muut ryhmän jäsenet yrittävät arvata, mikä kerrotuista asioista on valhe. Kun valhe on löytynyt, kertoja myöntää sen heti, ja vuoro siirtyy toiselle ryhmän jäsenelle.

### Ketjutoru

Tämä leikki kehittää yhteistyötä ja sosiaalisuutta. Yksi leikkijöistä aloittaa sanomalla, että hän on jokin tai joku, joka etsii tärkeää asiaa. Esim. "Olen balettitanssi ja etsin tanssikenkääni." Seuraava jatkaa "Olen tanssikenkä ja etsin jalkaa", josta kolmas jatkaa "Olen jalka ja etsin jalkapalloa". Näin jatketaan. Jos joku ei keksi sopivaa sanaa, muut voivat auttaa.

### Syy ja seuraukset

Leikkijät muodostavat piirin. Ensimmäinen leikkijä keksii yksinkertaisen lauseen, kuten "Minulla on nälkä." Seuraava leikkijä kertoo, miksi. Esimerkiksi: "Koska jääkaappi on tyhjä." Kolmas leikkijä jatkaa seuraavalla selityksellä "Koska olemme palanneet lomalta." Seuraava leikkijä keksii uuden alun ja toiset kaksi jatkavat, kunnes syiden ja seurausten ketjussa on kolme tasoa.

### Läpsy

Istutaan ringissä kädet limittäin niin, että jokaisen oikea käsi menee toisen vasemman käden yli. Idea on pitää molemmat kädet pelissä mukana ketjua katkaisematta. Yksi läpytys jatkaa suuntaa samaan suuntaan ja kaksi läpytystä kääntää suunnan takaisin päin. Kun tekee virheen tai miettii liian kauan, se käsi lähtee pelistä pois. Henkilö tippuu molempien käsien jouduttua pelistä pois. Voittaja on viimeinen jäljelle jäänyt.



## LOPPUKOONTI YÖRETKEN LOPUKSI

### **Yhteinen tarina**

Tehdään yhteinen tarina Minä olen ihana -pienryhmätoiminnasta. Jokainen ryhmäläinen sanoo vuorollaan yhden sanan ja sanoista muodostuu yhtenäinen tarina. Ohjaaja kirjoittaa tarinan ylös ja lukee sen lopuksi ääneen.

### **Sydänpalaute**

Tämä on itsetuntoa vahvistava harjoitus. Jokainen saa askarrella pahvista sydämen, johon kirjoittaa nimensä. Sydämet laitetaan kiertoon ja jokainen kirjoittaa kunkin sydämeen jotain myönteistä ja kaunista sydämen omistajasta. Myös ohjaajat kirjoittavat ryhmäläisten sydämiin. Kun kaikki ovat kirjoittaneet, jokainen lukee itsekseen omaan sydämeen kirjoitetut asiat. Myös tämä sydän liitetään osaksi voimataulua. Lopuksi voimataulut käydään yhdessä läpi ja jaetaan nuorille kotiin vietäviksi.

### **Kerhopäiväkirjoihin kirjoittaminen ja palautelomakkeeseen vastaaminen**

### **Fiiliskortit ja tunnesanat**

Ohjaajat asettavat fiiliskortit ja tunnesanat pöydälle. Kuvia saa tarkkailla hetken ja kaikkien kuvien ollessa näytillä jokainen valitsee kuvan/kuvia ja tunnesanoja, jotka kuvastavat fiiliksiä sekä yöretkestä että koko pienryhmätoiminnasta. Jokainen näyttää vuorollaan valitsemaansa kuvat ja sanat muille ja perustelee valintansa.

### **Tarvikkeet:**

Paperia  
Tusseja  
Punaista pahvia  
Saksia  
Liimaa  
Voimataulut  
Kerhopäiväkirjat  
Palautelomakkeet  
Fiiliskortit  
Tunnesanat



## LIITTEET

Minä olen ihana -pienryhmätoiminta -esite  
Lupakirje pienryhmätoimintaan osallistumisesta  
Kerhokertojen arviointilomake  
Lupakirje yöretkestä  
Minun vartaloni -testin kysymykset  
Minun vartaloni -testin vastaukset  
Infokirje yöretkestä  
Tietovisa + biisivisa  
Palautelomake ryhmäläisille

Fiiliskortit  
Hattu kiertää -kysymykset  
Tunnesanat  
Minuuden markkinat -adjektiivit



## Joensuun Pelastakaa Lapset ry

Joensuun Pelastakaa Lapset ry on valtakunnallisen Pelastakaa Lapset -liiton jäsenyhdistys. Yhdistyksen päämääränä on liiton toiminta-ajatuksen mukaisesti vaikuttaa lapsiväestön asemaan ja toimia erityisesti niiden lasten ja nuorten hyväksi, jotka elävät turvattomissa olosuhteissa. Tavoitteena on kansallisesti ja kansainvälisesti edistää lapsen edun toteutumista YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaisesti. Yhdistys tekee lastensuojelutyötä ilman taloudellisen voiton tavoittelua.

Ryhmätoiminnan lisäksi Joensuun Pelastakaa Lapset ry tarjoaa Joensuun ja sen lähiympäristön lapsille kesäleiritointia. Leiritoinnasta yhdistyksellä on jo yli 25 vuoden kokemus! Yhdistys on myös mukana erilaisissa paikallisissa tapahtumissa.

Jäsenyhdistyksen toiminta ulottuu Suomen rajojen ulkopuolellekin: avun kohteena ovat mm. kummilapsi Intiassa sekä lapsiperheitä Sortavalassa.

Yhdistyksen jäsenmaksu on 20€ vuodessa. Jäsenet saavat Pelastakaa Lapset -lehden sekä jäsenpostia.



**Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen**  
Joensuu



Minä olen ihana  
-ryhmätoiminta



"Jokaisella ihmisellä tulisi oikeus olla oman elämänsä ihanin. Jokaisella lapsella ja nuorella tulisi olla oikeus huomata, ettei täällä maailmassa tarvitse koko ajan pelätä ja olla huolissaan ja että hän on rakastettava juuri sellaisena kuin on, kaikkine virheineen. Ihanaksi voidaan kasvaa ja kasvattaa. Ihanaksi voidaan myös oppia ja opetella. Ja kaikista hienointa ainutkertaisessa ihanuudessa on se, että se ei ole kenenkään muun ihanuudesta pois."

Hällström Leena

Jossain vaiheessa murrosikää useat nuoret kokevat olevansa liian lihavia, liian laihoja, liian pitkiä, liian lyhyitä tai kehittyneensä liian varhain tai liian myöhään. Oman ruumiin kokeminen liittyy useimmiten vääristyneeseen mielikuvaan siitä, millainen on kaunis ihminen. Nuorella voi olla vääristynyt kuva myös siitä, millaisena hän uskoo muiden näkevän hänet sekä millaisena muut todellisuudessa hänet näkevät. Usein tytöt huolehtivat liikapainosta, vaikka ovat todellisuudessa normaalipainoisia. Tällaiset mielikuvat ovat murrosiässä normaaleja, mutta toisaalta liikaa korostuessaan ne saattavat häiritä normaalia kehitystä ja johtaa pitkittyneinä jopa sairauksiin.

Ryhmätoiminnassa käsitellään naiseksi kasvuun ja naiseuteen liittyviä teemoja tyttöjen kesken turvallisessa pienryhmässä. Ryhmätoiminta sisältää mm. keskustelua, toiminnallisia menetelmiä ja erilaisia harjoituksia. Tarjolla on myös välipalaa. Ryhmätoiminta perustuu luottamuksellisuuteen ja avoimuuteen.

Ryhmätoiminta on maksutonta ja on tarkoitettu (koulu) 7. luokkalaisille tytöille. Ryhmä kokoontuu 8 kertaa kevään 2011 aikana kerran viikossa. **Ryhmä kokoontuu ensimmäisen kerran (aika ja paikka).** Ryhmä kokoontuu jatkossa (aika ja paikka).

Ohjaajina toimivat Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun 3. vuoden sosionomiopiskelijat, jotka tekevät opinnäytetyön ryhmätoimintaan liittyen toimeksiantona Joensuun Pelastakaa Lapset ry:lle. Ohjaajilla on vaitiolovelvollisuus.

Lisätietoja ryhmätoiminnasta antavat:

(ohjaajien yhteystiedot)







Hyvät vanhemmat

Olemme kaksi 3. vuoden sosionomi-opiskelijaa Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulusta. Järjestämme opinnäytetyöhömmе liittуen pienryhmätоimintaa osalle (*koulun nimi*) 7. luokkalaisista tytöistä. Pienryhmätоiminnassa käsitellään naiseksi kasvuun ja naiseuteen liittуviä teemoja tyttöjen kesken turvallisessa pienryhmässä. Pienryhmätоiminta sisältää mm. keskustelua, toiminnallisia menetelmiä ja erilaisia harjoituksia. Pienryhmätоiminta perustuu luottamuksellisuuteen ja avoimuuteen.

Ryhmä toimii suljettuna ryhmänä vain nuorille ja ohjaajille. Asioita käsitellään luottamuksellisesti vain ryhmän sisällä. Sekä opinnäytetyömmе tuotoksessa (*Minä olen ihana - pienryhmätоiminnan käsikirjassa*) että opinnäytetyön raportissa pidämme huolen ryhmän jäsenten anonyymiteetistä eikä tyttöjä siis voida tunnistaa.

Ryhmä kokoontuu 8 kertaa kevään 2011 aikana (*aika ja paikka*).

Lisätietoja voitte kysyä ryhmän ohjaajilta.

Ystävällisin terveisin:

(*ohjaajien yhteystiedot*)



-----  
Annan huollettavalleni \_\_\_\_\_

- ☐ luvan osallistua sosionomi-opiskelijoiden järjestämään tyttöjen pienryhmätоimintaan keväällä 2011.
- ☐ luvan huollettavani valokuvaamiseen.

\_\_\_\_\_  
allekirjoitus ja päivämäärä

## KERHOKERTOJEN ARVIOINTILOMAKE

### **Vuorovaikutus ja ilmapiiri**

- Millainen ilmapiiri oli ja tukiko se tavoitteiden saavuttamista?
- Minkälaista oli ryhmän keskinäinen vuorovaikutus?
- Minkälaisia tunteita ohjaajat havaitsivat ryhmäläisissä pienryhmätoiminnan aikana?

### **Pienryhmätoiminnan sisältö**

- Kuinka
  - a) teema
  - b) harjoitukset sopivat seitsemäsluokkalaisille tytöille?
- Mitkä tekijät
  - a) tukivat
  - b) häiritsivät tavoitteiden saavuttamista?
- Ilmenikö ryhmäkerran aikana ennakoimattomia asioita? Jos, niin mitä?
- Ilmaantuiko toiminnassa haasteita? Jos, niin minkälaisia?
- Mitä mieltä ryhmäläiset olivat teemasta ja harjoituksista (esim. päiväkirjojen mukaan)?

### **Muuta huomioitavaa**

**Mitä kannattaisi muuttaa jatkoa ajatellen?**



Hyvät vanhemmat

Lapsenne osallistuu sosionomi-opiskelijoiden järjestämään, *(koulun nimi)* 7.luokkalaisille tytöille tarkoitettuun Minä olen ihana -pienryhmätoimintaan. Ryhmä kokoontuu *(viikonpäivä)* 8 kertaa kevään aikana. Olemme suunnitelleet ryhmän kanssa suurempaa lopputempausta ryhmän viimeiselle kerralle, joka on toukokuun ensimmäisellä viikolla. Ryhmäläisten toiveista käsin lähti liikkeelle idea yöretkestä, ja näin ollen olemme suunnittelemassa yöretkeä *(kunnan nimi)* nuorisotalolle *(päivämäärä)*. Lähtö on *(aika ja paikka)*. Retkellä mm. kokkailemme ja pelaamme yhdessä sekä järjestämme nuorille erilaisia aktiviteetteja. Retki on nuorille maksuton. Nuorisotalolta löytyy nukkumapaikat ja tyyny kaikille, mutta nuorten täytyy ottaa itse mukaan makuupussi tai petivaatteet. Paikalle menemme pikkubussilla.



Lisätietoja voitte kysyä ryhmän ohjaajilta.

Ystävällisin terveisin:

*(ohjaajien yhteystiedot)*

-----  
Annan huollettavalleni \_\_\_\_\_

☐ luvan osallistua Minä olen ihana -ryhmäläisille tarkoitettuun yöretkeen

\_\_\_\_\_  
allekirjoitus ja päivämäärä





## Minun vartaloni: Faktaa ja fiktiota



Kuulemme joka päivä ristiriitaista tietoa, joka liittyy vartaloomme, ruokaan, liikuntaan ja kauneuteen. Tee tämä testi ja katso, erotatko faktaa fiktiosta.



### Kysymys 1:

Ollakseen hyvässä kunnossa pitää urheilla joka päivä.

V. Faktaa ☐

Fiktiota ☐



### Kysymys 2:

Voin täysin hallita vartaloni muotoa ja kokoa, jos vain ponnistelen tarpeeksi.

V. Faktaa ☐

Fiktiota ☐



### Kysymys 3:

Painon pudottaminen on tärkein syy, miksi kannattaa liikkua aktiivisesti.

V. Faktaa ☐

Fiktiota ☐



### Kysymys 4:

Tyttöjen ei pitäisi olla laihdutuskuurilla.

V. Faktaa ☐

Fiktiota ☐

### Kysymys 5:

Pojillakin on vartaloon liittyviä paineita!

V. Faktaa ☐

Fiktiota ☐



### Kysymys 6:

On normaalia, että tyttöjen paino nousee parisenkymmentä kiloa teini-iän aikana.

V. Faktaa ☐

Fiktiota ☐



**Kysymys 7:**

Tyttöjen tulee aina ajaa pois vartalonsa kasvavat karvat.

V. Faktaa ☐

Fiktiota ☐



**Kysymys 8:**

Muotilehtien lukeminen voi alentaa itsetuntoani.

V. Faktaa ☐

Fiktiota ☐



**Kysymys 9:**

Laihat naiset ovat seksikkäämpiä kuin kurvikkaat naiset.

V. Faktaa ☐

Fiktiota ☐



**Kysymys 10:**

Jos poltan tupakkaa, voin hallita painoani.

V. Faktaa ☐

Fiktiota ☐



**Kysymys 11:**

Rintaimplantit ovat täysin turvallinen keino muuttaa vartaloni muotoa.

V. Faktaa ☐

Fiktiota ☐

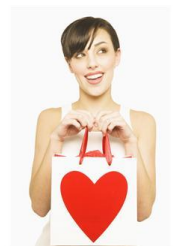


**Kysymys 12:**

On ok, että urheilijoiden kuukautiset muuttuvat epäsäännöllisiksi.

V. Faktaa ☐

Fiktiota ☐



**Kysymys 13:**

Raskausarvet (eli venytysjäleet) ovat merkki siitä, että olen liian ylipainoinen.

V. Faktaa ☐

Fiktiota ☐



**Kysymys 14:**

Olen kaunis!

V. Faktaa ☐

Fiktiota ☐



## MINUN VARTALONI -TESTIN VASTAUKSET

### Kysymys 1: Fiktiota

Hyvä kunto ei edellytä kuntosalijäsenyyttä tai henkilökohtaista treeniohjelmaa. Riittää, kunhan pysyt liikkeessä! Kävele kouluun, tanssi kavereidesi kanssa, pelaa erä futista. 20 minuutin päivittäinen annos hauskaa liikuntaa riittää.

### Kysymys 2: Fiktiota

Vartalon koko riippuu lihaksista, luustosta, pituudesta sekä rasvakudoksesta. Myös perintötekijät vaikuttavat vartalosi kokoon ja muotoon. Terveenä pysyäksesi on tärkeää olla aktiivinen – oli kokosi mikä tahansa.

### Kysymys 3: Fiktiota

Tärkeimpiä syitä liikkumiseen ovat energiansaanti, sydämen terveydestä huolehtiminen ja hauskan pitäminen! Monet tytöt saavat liikunnan myötä lisää lihasmassaa, kun taas toisilla liikunnan lisääminen näkyy rasvakudoksen vähenemisenä. Muutosta kannattaa seurata mieluummin peilistä kuin vaa'an näytöltä!

### Kysymys 4: Faktaa

Kehosi on vielä kasvuvaiheessa: luut ja elimet sekä esimerkiksi aivosi kasvavat vielä! Laihdutuskuurilla tai rajoittaessasi muuten energian määrää alle tarvitsemasi tason on vaarana, etteivät kaikki ruumiinosasi kehity kunnolla. TÄRKEÄÄ! Jos kärsit tai luulet kärsiväsi paino-ongelmista, ota yhteys vaikkapa koulun terveydenhoitajaan. Terveiden ammattilaisena hän voi antaa sinulle vinkkejä oman terveellisen painosi saavuttamiseen ja säilyttämiseen.

### Kysymys 5: Faktaa

Lehtikuvat miehistä ovat yhtä epärealistisia kuin lehtikuvat naisista. Pojat luulevat, että heillä pitää olla valtavat lihakset, pyykkilautavatsa ja kauniin ruskettunut vartalo. Tiesitkö, että joskus hienosti korostuvat vatsalihakset saatetaan maalata miesmalleille? Ei ihme, että monilla pojilla on ongelmia oman vartalokäsityksensä kanssa.

### Kysymys 6: Faktaa

Kasvat myös yhteensä noin 25 senttiä pituutta! Osa painonnoususta on kasvavien luidesi ja elimiesi painoa. Osa siitä on luonnollista ja terveellistä rasvakudosta, jota vartalosi tarvitsee, jotta kuukautisesi voivat alkaa. Stressaavaa voi olla, jos kasvaa ensin leveyttä ja sen jälkeen pituutta, mutta mittasuhteet kyllä tasoittuvat iän myötä!

### Kysymys 7: Fiktiota

Vaikka medioissa nähdäänkin harvoin minkäänlaista karvoitusta, ei kyseessä ole mikään sääntö – vaan tämän hetken trendi. Jos mielestäsi on aika alkaa ajaa sääri- ja kainalokarvojasi, valinta on sinun. Muista kuitenkin, että kaikki vartalokarvat eivät ole turhia (esimerkiksi kulmakarvasi estävät suolaista hikeä tippumasta silmiisi).

### **Kysymys 8: Faktaa**

Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että mitä enemmän nuoret naiset lukevat muotilehtiä, sitä huonompi kuva heillä on itsestään. Ehkä juuri siitä syystä, että lehtien päätarkoitus on viestittää mainostajien sanomaa ulkomaailmaan... Mutta useimmiten tämä sanoma onkin, että voisit olla laihempi, karvattomampia, parempituoksuinen, ihossasi voisi olla vähemmän epäpuhtauksia, hampaasi voisivat olla valkoisemmat ja rintasi suuremmat. Yritykset haluavat sinun käyttävän rahaa tehdäkseen sinusta täydellisen HEIDÄN tuotteillaan.

Jotain ajateltavaa...

Mitä sitten, jos sinulla ei olekaan varaa kaikkiin mahdollisiin tuotteisiin? Mitä jos pidätkin itsestäsi kiharapäänä, mutta mainoksien vuoksi haluaisit vaihtaa suoraan hiustyylin? Entä jos ostat tuotteet, mutta silti näytät samalta? Silloin itsetuntosi on koetuksella – silloin tytöt luulevat olevansa ainoita, jotka eivät pysty saavuttamaan lehdessä luvattua täydellisyyttä.

### **Kysymys 9: Fiktiota**

Eri ihmiset pitävät erilaisia vartalotyyppejä seksikkäinä! Vain noin 5 % naisista kuuluu pitkään, superlaihaan vartalotyyppiin. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että 100 % julkkiksista ja malleista kuuluu tähän vartalovähemmistöön, joten on helppo unohtaa, miten monimuotoista aito kauneus voi olla!

Median totuuden hetki!

Voidaankin puhua ohjelmoinnista. Kulttuurissamme meidät on nimittäin ohjelmoitu uskomaan, että vain laihat ihmiset voivat nauttia elämästä.

### **Kysymys 10: Fiktiota**

Tupakointia mainostetaan joskus hyväksi ruuan korvikkeeksi... Todellisuudessa tupakoitsijoiden joukkoon mahtuu paitsi laihoja myös lihavia ihmisiä. He eivät kuitenkaan useinkaan ole yhtä aktiivisia tai fyysisesti vahvoja kuin tupakoimattomat ikätoverinsa. Päihteistä juuri tupakointia on vaikeinta lopettaa, joten sitä ei kannata edes aloittaa!

Median totuuden hetki!

Useassa tupakkabrändin nimessä esiintyvät englanninkieliset sanat 'thin' (ohut), 'slim' (kapea) tai 'light' (kevyt). Tuote, joka voi tehdä sairaaksi tai jopa tappaa, ei kuitenkaan ikinä voi olla korvike ruualle, hyvälle ololle tai keino näyttää coolilta.

### **Kysymys 11: Fiktiota**

Muotiteollisuus käyttää paljon rahaa vakuuttaakseen meidät siitä, että ollakseen viehättäviä, naisilla on oltava suuret rinnat. Näin meille myydään tuhansia rintoja suurentavia tuotteita, esimerkiksi push up- ja geelirintaliivejä. Implantit ovat kuitenkin vaarallisin keino feikkaamiseen. Ne voivat aiheuttaa terveysongelmia, ne ovat kalliita ja niitä joudutaan usein uusimaankin, mikä tarkoittaa monia peräkkäisiä leikkauksia! Teini-iässä vartalo on kasvuvaiheessa. Joidenkin naisten rinnat suurenevat jopa teini-iän jälkeen! Totuus on, että kaiken muotoiset ja kokoiset rinnat ovat normaalit ja kauniit. Äläkä unohda, että rinnat ovat vain yksi osa siitä, kuka olet. Ne eivät määrittele sinua!

**Kysymys 12:** Fiktiota

Tätä ongelmaa kutsutaan ”naisurheilijan oireyhtymäksi”. Kun urheilija saa liian vähän energiaa ravinnostaan suhteessa energian tarpeeseen, voi rasvakudos vähentyä siihen pisteeseen, että säännölliset kuukautiset jäävät pois ja luut haurastuvat. Tämä voi tuntua vaarattomalta tai jopa kätevältä, kun kuukautisista ei tarvitse huolehtia, mutta se voi johtaa murtumiin ja pitkäaikaisiin terveysongelmiin kuten hedelmättömyyteen. Lisäksi se voi olla merkki syömishäiriöstä.

Kysy lääkärisi vastaanotolla mikäli omat kuukautisesi ovat loppuneet aktiivisuustasosi nousun vuoksi.

**Kysymys 13:** Fiktiota

Raskausarpia syntyy, kun ihon alla oleva kudosis venyy äkillisen kasvun seurauksena. Näin voi käydä, kun rasvakerros lisääntyy nopeasti esimerkiksi raskauden aikana, mutta niin voi syntyä myös puberteetin aikana sekä pojille että tytöille nopeiden kasvuspurttien vuoksi. Yleensä tytöt huomaavat raskausarpia rinnoissaan, pakaroissaan tai reisissään. Arvet ovat ensin omaa ihonväriä tummemmat, mutta onneksi ne vaalenevät ajan kuluessa lähes huomaamattomiksi.

**Kysymys 14:** Faktaa

Jos luulit tämän olevan fiktiota, ajattelet samoin kuin 92 % muista tytöistä, jotka haluavat muuttaa vähintään yhtä seikkaa ulkonäössään.

Eräs tietosanakirjan määritelmä kauneudelle on ’henkilön ominaisuus, joka antaa voimakasta hyvän olon tunnetta mielelle’. Oli se sitten vanhempasi, paras kaverisi, koulussa takanasi istuva poika – joku on sitä mieltä, että olet kaunis. Kauneutta löytyy hymystäsi, tavastasi heittää palloa, fiksuudestasi – siitä, miten aurinko heijastuu hiuksiltasi, miten halaat kipeästi halauksen tarpeessa olevaa kaveria ja miten naurusi täyttää koko huoneen. Kauneus kätkeytyy itseluottamukseesi! Eikä tyttöjen olisikin aika nähdä oma kauneutensa?

Lähde: Dove







**Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen**

Joensuu

Hei!

Minä olen ihana -ryhmän päätös, yöretki (*kunnan nimi*) nuorisotalolle lähestyy! Retki on (*päivämäärä*). Lähtö tapahtuu (*aika ja paikka*) ja takaisin tulo on (*aika*) samaan paikkaan. Paikalle menemme pikkubussilla. Retkellä mm. kokkailemme ja pelaamme yhdessä sekä nuorille on suunniteltu erilaisia leikkejä ja aktiviteetteja. Nuorisotalolla on myös saunomismahdollisuus.

Mukaan tarvitset:

- Makuupussin/petivaatteet
- Yöpuvun
- Omat hygieniatarvikkeet, halutessasi saunomistarvikkeet
- Rennot vaatteet
- Iloista mieltä ☺

Ryhmän ohjaajat antavat tarvittaessa lisätietoja.

Ystävällisin terveisin:

(*ohjaajien yhteystiedot*)



## PALAUTELOMAKE RYHMÄLÄISILLE

1. Mitkä asiat olivat mielestäsi hyviä pienryhmätoiminnassa?
2. Missä asioissa olisi mielestäsi kehitettävää?
3. Mitä mieltä olet pienryhmätoiminnan teemojen sopivuudesta juuri sinulle?
4. Mitä mieltä olet pienryhmätoiminnassa käytettyjen harjoitusten sopivuudesta juuri sinulle?
5. Mitä sinulle jäi päällimmäisenä mieleen pienryhmätoiminnasta?
6. Onko suhteesi toisia ryhmäläisiä kohtaan muuttunut pienryhmätoiminnan aikana?
7. Muuta?

Kiitos! ☺













Milloin olet viimeksi nauranut vatsa kippuralla?

Mikä on lempileffasi?

Mikä on lempikirjasi?

Minkä leffan olet katsonut viimeksi?

Lempiautomerkkisi?

Mistä olet kotoisin?

Minkä kirjan olet lukenut viimeksi?

Mikä on bravuurisi keittiössä?

Minkälaista musiikkia kuuntelet?

Jos voisit olla missä vain, missä olisit juuri nyt?

Ikimuistoisin paikka, jossa olet käynyt?

Noloin muistosi?

Mikä oli lempileikkisi, kun olit lapsi?

Mitä harrastat?

Jos olisit eläin, mikä eläin olisit?

Jos olisit väri, mikä väri olisit?

Missä maassa haluaisit käydä?

Mikä on lempi tv-ohjelmasi?

Mikä on lempikauppasi?

Keitä perheeseesi kuuluu?

Onko sinulla lemmikkieläimiä? Jos on, niin mitä?

Jos pääsisit "kärpäsenä kattoon" seuraamaan päiväksi jonkun julkkiksen elämää, kenet valitsisit?

Missä haluaisit asua?

Unelma-ammattisi?

Mikä on lempiurheilulajisi?

Mikä on lempiruokasi?

Mikä saa sinut hyvälle tuulelle?

Mikä saa sinut rentoutumaan?

Missä vaatteissa viihdyt parhaiten?

Mikä on lempimakeisesi?

Mikä on lempisarjakuvasi?

Elokuva, joka saa sinut itkemään?

Jos voisit olla päivän kuka vain, kuka olisit?



Paras asia kesässä?

Jännittävin asia, jonka olet kokenut?

Minkä bändin roudari haluaisit olla?

Mikä on lempiruokakauppasi?

Mitä bändiä fanitit eniten lapsena?

Mikä on lempileivonnaisesi?

Minkä bändin keikalla kävit ensimmäiseksi?

Mitä söit eilen?

Minkä bändin keikalla haluaisit käydä?

Mikä on lempivuodenaikasi?

Hienoin asia, jonka olet kokenut?

Tällä hetkellä paras kappaleesi?

Millainen olisi unelma-lomamatkasi?

Mikä on lempijuomasi?

Mikä on lempilautapelisi?

Osaatko tehdä kärrynpyörän?

Mikä on ensimmäinen Internet-sivu, jolle menet?

Oletko aamu- vai iltauninen?

Mikä on horoskooppimerkkisi?

Mitä leffaherkkuja sinulla yleensä on?

Inhottavin kotityö?

Missä kuussa olet syntynyt?

Mikä on toinen nimesi?

Mikä on lempijäätelömakusi?

Mitä toivot ensi jouluna lahjaksi?

Mikä on inhottavinta kesässä?

Mikä on inhottavinta talvessa?

Kuka on mielestäsi Suomen turhin julkkis?

Turhin keksintö?

Lempiurheilijasi?

Mitä ilman et tulisi ikinä toimeen?

Mitkä kolme asiaa ottaisit mukaan autiolle saarelle?

Mitä syöt yleensä aamupalaksi?

Osaatko seisoa käsilläsi?

ALAKULOINEN

ALISTETTU

AVOIN

AVUTON

EPÄLUULOINEN

HALUTON

HARMISTUNUT

HUOLETON

HERMOSTUNUT

ILOINEN

HUOLELLINEN

IHASTUNUT

HYVÄNTUULINEN

LAISKA

HÄMMENTYNYT

ITKUINEN

INNOSTUNUT

KYLLÄSTYNYT

ITSENÄINEN

KATEELLINEN

KIITOLLINEN

LUOVA

KIUSAANTUNUT

MUKAVA

LAMAANTUNUT

ONNETON

LUOTTAVAINEN

PELOKAS

MASENTUNUT

NUJERRETTU

ONNELLINEN

RAKASTUNUT

ONNISTUNUT

PETTYNYT

RAUHALLINEN

SINNIKÄS

RIITTÄMÄTÖN

SYYLLINEN

SEURALLINEN

SURULLINEN

SOPEUTUNUT      RENTO

STRESSAANTUNUT

SULKEUTUNUT      TAKERTUVA

TARKKAAVAINEN

TASAPAINOINEN      TURTA

TAVALLINEN      TUNTEELLINEN

TUNTEETON      VAHVA

TURHAUTUNUT      UTELIAS

TYMPÄÄNTYNYT

TYYYTYVÄINEN      UHMAKAS

VIHAINEN

VOIMAKAS

YKSINÄINEN

YSTÄVÄLLINEN

JÄNNITTYNYT

LEVOTON

HARMISTUNUT

ODOTTAVA

YLLÄTTYNYT

SÄIKÄHTÄNYT

ALAKULOINEN

ALISTETTU

AVOIN

AVUTON

EPÄLUULOINEN

HALUTON

HARMISTUNUT

HUOLETON

HERMOSTUNUT

ILOINEN

HUOLELLINEN

IHASTUNUT

HYVÄNTUULINEN

LAISKA

HÄMMENTYNYT

ITKUIINEN

INNOSTUNUT

KYLLÄSTYNYT

ITSENÄINEN

KATEELLINEN

KIITOLLINEN

LUOVA

KIUSAANTUNUT

MUKAVA

LAMAANTUNUT

ONNETON

LUOTTAVAINEN

PELOKAS

MASENTUNUT

NUJERRETTU

ONNELLINEN

RAKASTUNUT

ONNISTUNUT

PETTYNYT

RAUHALLINEN

SINNIKÄS

RIITTÄMÄTÖN

SYYLLINEN

SEURALLINEN

SURULLINEN

SOPEUTUNUT

RENTO

SULKEUTUNUT      TAKERTUVA

TARKKAAVAINEN

TASAPAINOINEN      TURTA

TAVALLINEN      TUNTEELLINEN

TUNTEETON      VAHVA

TURHAUTUNUT      UTELIAS

TYMPÄÄNTYNYT

TYYYTYVÄINEN      UHMAKAS

VIHAINEN      VOIMAKAS



YKSINÄINEN

YSTÄVÄLLINEN

JÄNNITTYNYT

LEVOTON

HARMISTUNUT

ODOTTAVA

YLLÄTTYNYT

SÄIKÄHTÄNYT

STRESSAANTUNUT

iloinen

mukava

rauhallinen

hauska

vilkas

vitsikäs

puheliias

hassu

ujo

huolellinen

arka

avoin

luova

siisti

innostuva

tarkka

empaattinen

laiska

varovainen

seurallinen

energinen

sinnikäs

aikaansaava

vahva

omatoiminen

tunteellinen

kilpailunhaluinen

kiva

oma-aloitteinen utelias

tasapainoinen itsenäinen

auttavainen epäuskoinen

kiireinen ystävällinen

hiljainen tarkkaavainen

näppärä hymyilevä

hyväntuulinen itsepäinen

nauravainen romanttinen

herkkä reipas

kekseliäs leikkisä

kunnianhimoinen

viisas kypsä

positiivinen ankara

mietтелиäs villi

